

---

**Roskiin heitetty prinsessamekko ja muita kertomuksia.  
Naiseuden kokeminen ja rakentuminen Mainiemen kuntoutu-  
miskeskuksen Helmi-yhteisön päihdekuntoutujilla.**



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Sosiaalialan koulutusohjelma

Lahdensivu 1.10.2010

Ria Hernesaho



Sosiaalialan koulutusohjelma  
Hämeenlinna

Työn nimi Roskiin heitetty prinsessamekko ja muita kertomuksia.  
Naiseuden kokeminen ja rakentuminen Mainiemen kuntoutumis-  
keskuksen Helmi-yhteisön päihdekuntoutujilla.

Tekijä Ria Hernesaho

Ohjaava opettaja Päivi Mäntyneva

Hyväksytty \_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.20\_\_\_\_\_

Hyväksyjä

LAHDENSIVU

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosiaalipedagoginen sosiaalityö

---

<b>Tekijä</b>	Ria Hernesaho	<b>Vuosi</b> 2010
<b>Työn nimi</b>	Roskiin heitetty prinsessamekko ja muita kertomuksia. Naiseuden kokeminen ja rakentuminen Mainiemen Helmi-yhteisön päihdekuntoutujilla.	

---

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia Mainiemen kuntoutumiskeskuksen naisten Helmi-yhteisön päihdekuntoutujien naiseuden kokemista ja rakentumista sekä sitä, kuinka Helmessä voisi kuntoutumisen aikana tukea myönteisen naiseuden rakentumista. Työn tavoitteena oli tarjota tutkimukseen osallistuville asiakkaille mahdollisuus tutkia omaa naiseuttaan prosessin aikana ja hyödyttää Helmeä tutkimusten tuloksilla kuntoutuksen kehittämisessä.

Työn teoriana on käytetty päihdetyön nais erityisyyden näkökulmaa, haavoittuneen naiseuden teemaa sekä minäkuvaan, identiteettiin ja stigmatisoitumiseen liittyvää teoriaa.

Opinnäytetyö on toteutettu kvalitatiivisena tutkimuksena. Tutkimuksessa on käytetty narratiivista lähestymistapaa. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin ryhmäkeskustelua sekä osallistuvaa havainnointia ja aineiston analyysissä teemoittelua.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että kuntoutumisen aikana Helmet tarvitsevat nimenomaan naisten yhteisön eheyttävää yhdessäoloa ja asioiden käsittelyä naisten kesken. Äitiys nähtiin suurimpana naiseuteen vaikuttavana tekijänä. Naiseuteen liitettävillä itsestä huolehtimisella ja ulkoisen naiseuden ilmentämisellä on merkitystä eheytyksen näkökulmasta. Tyttöjen ja poikien kasvatukselliset erot aiheuttavat tytöille huonommuuden tunnetta. Naiseuden rakentumiseen vahvasti vaikuttaneet kielteiset kokemukset, kuten seksuaalinen hyväksikäyttö, olivat aiheuttaneet luovuttamista oman naiseuden suhteen. Tärkeänä naiseutta tukevana elementtinä Helmessä voisi tulevaisuudessakin järjestää opinnäytetyön aineistokeruun kaltaisia prosesseja, joissa pohditaan oman naiseuden kokemista ja rakentumista sekä naiseutta yhteiskunnallisessa kontekstissa.

**Avainsanat** Naiseus, minäkuva, identiteetti, päihteiden käyttö, kuntoutuminen

**Sivut** 38 s. + liitteet 3 s.

HÄMEENLINNA

Degree programme in Social Services

Sociopedagogical socialwork

---

<b>Author</b>	Ria Hernesaho	<b>Year</b> 2010
<b>Subject of Bachelor's thesis</b>	Thrown-away Princess Dress and Other Stories. Perception and Construction of Womanhood among Substance Abuse Rehabilitates in Helmi Community at Mainiemi Rehabilitation Centre	

---

ABSTRACT

The aim of this Bachelor's thesis was to examine how the female substance abuse rehabilitates in Helmi community at Mainiemi rehabilitation centre perceive their womanhood; how their womanhood is constructed; and how the positive development of their womanhood could be supported during their rehabilitation in Helmi community. The aim of this thesis was to offer the participating women a possibility to examine their womanhood during the process and to enable Helmi community to develop their rehabilitation processes with the help of the research results.

The theoretical background deals with female-specific aspects in substance abuse rehabilitation, the theme of wounded womanhood, and the theory of self-image, identity and stigmatization.

The study was a qualitative research with a narrative approach. The data collected through group discussions and participating observation were analysed thematically.

The outcomes of this thesis show that during the rehabilitation period the rehabilitates need specifically the integrative togetherness of the women's community and they need to discuss their issues with other women. Motherhood was seen as the greatest factor affecting womanhood. Taking care of oneself and having a womanly appearance, which are connected to womanhood, were significant aspects in the healing process. The differences in the upbringing of boys and girls cause feelings of inferiority in girls. Negative experiences, such as sexual abuse, which have strongly affected the construction of womanhood, have caused relinquishing regarding womanhood. As an important element supporting womanhood, processes similar to this research data collection process could be arranged in Helmi community even in future. Perception and construction of one's womanhood, as well as womanhood in the societal context could be discussed and processed.

**Keywords** Womanhood, self-image, identity, substance abuse, rehabilitating

**Pages** 38 p. + appendices 3 p.

---

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	1
2	NAINEN JA PÄIHTEET .....	2
2.1	Nainen päihteidenkäyttäjänä Suomessa .....	2
2.2	Riippuvuuden tausta ja olemus .....	3
2.3	Päihteidenkäytön ja alakulttuurin vaikutukset naiseuteen .....	4
2.4	Haavoittunut naiseus .....	5
3	MINÄKUVA, IDENTITEETTI JA STIGMA .....	6
3.1.	Minäkuvan ja identiteetin rakentuminen .....	6
3.2.	Naisen minäkuva ja identiteetit .....	8
3.3.	Stigmatisoituminen ja häpeä.....	10
4	PÄIHDEONGELMAISEN NAISEN KUNTOUTUMINEN.....	11
4.1	Yhteisön ja vertaistuen vaikutus identiteettiin ja kuntoutumiseen.....	12
4.2	Naisten kesken.....	12
4.3	Toipuminen .....	13
5	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	15
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	15
6.1	Kohderyhmä ja tutkimusmenetelmät .....	16
6.2	Teemoittelu aineiston analysoinnin välineenä .....	18
6.3	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	19
7	TUTKIMUKSEN TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	19
7.1.	Naiseuden määrittäminen ja kokeminen .....	19
7.2.	Naiseuden rakentuminen .....	23
7.3.	Naiseuden tukeminen kuntoutumisen aikana .....	26
7.4.	Johtopäätökset .....	29
8.	POHDINTA.....	32
	LÄHTEET .....	36

Liite 1      Aineistonkeruun kertojen kuvaukset.



## 1 JOHDANTO

Suomalaisessa yhteiskunnassa viime vuosikymmeninä tapahtunut muutos naisen asemassa on lisännyt naisten päihteiden käyttöä. Sukupuolten välinen tasa-arvoistuminen on antanut naisille riippumattomuutta ja vapautta, mikä on mahdollistanut naisten päihteidenkäyttökulttuurin rajun muutoksen. Sukupuolisidonnaiset odotukset elävät kulttuurissamme kuitenkin edelleen vahvoina, ja naisten päihteiden käyttö on stigmatisoivaa. Yhteiskunnassamme vanhemmuuteen ja alkoholin käyttöön liittyy tiukka roolijako; isän juomista voidaan katsoa läpi sormien, mutta äidin juomista ei (Holmila 1992, 58.)

Elämän aikana kohdatut kriisit ja turvattomuus sekä haavoittavat kokemukset altistavat päihdeongelman kehittymiselle. Naisten päihteidenkäytön taustalla ovat usein myös naisen elämän erityisyydestä johtuvat riittämättömyydentunne, yksinäisyys, turhautuminen ja masennus. Moni nainen käyttää päihteitä masennusoireiden peittämiseen, koska häpeää tunnustaa mielenterveydellisiä ongelmiaan. Päihdeongelmaisia naisia on kaikissa yhteiskuntaluokissa ja monenlaisissa elämäntilanteissa. Päihderiippuvuuden kanssa kamppaillaan kaikissa elämänkaaren vaiheissa teinityöstä eläkeläiseen. (Hiltunen, Kujala & Mattila 2005, 69.)

Sukupuolisidonnainen identiteetti on osa ihmisen minäkuvaa. Useimmilla naisilla on halu toteuttaa omaa naiseuttaan omien naiseuden odotusten ja ihanteiden mukaisesti ja pyrkimys ilmentää ulkonäössään naiseuttaan. Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Mainiemen naispäihdekuntoutujien Helmi-yhteisön kanssa. Helmi-yhteisön jäseniä kutsutaan Helmiksi. Lähdin keräämään aineistoa toiveenani kuulla Helmien omia kertomuksia elämästään ja naiseudestaan ja vaikka käyttämäni teoreettinen viitekehys sai vahvistusta tästä opinnäytteestä, löytyi tutkimuksessa myös uusia painotuksia naiseuden rakentumiseen vaikuttavissa tekijöissä.

Hellillä oli kerrottavanaan naiseutta haavoittavia kokemuksia. Opinnäytetyön nimi kuvaa yhden Helmen naiseksi kasvamista haavoittavaa kertomusta lapsuudestaan, mutta sillä on myös symbolinen merkitys. Helmi kuvasi, kuinka oli lapsena saanut Espanjan tuliaisena perhosmekon, ainoan prinsessatyylinen mekkonsa. Tyttö jostain syystä arvasi, että hänen äitinsä saattaa hävittää mekon ja pyysi häntä säästämään sen. Äiti oli heittänyt mekon roskiin pyynnöstä huolimatta. Työn nimi kuvastaa myös voimaantumista, jota tämän opinnäytetyön aineistonkeruukerroilla oli havaittavissa. Kuten opinnäytteen tulokset osoittavat, jo oman naiseuden kokemisen ja rakentumisen pohtiminen ja naiseuden määrittäminen naisten kesken edistävät naiseuden myönteistä kehittymistä. Prosessin aikana Helmet saivat naiseuteensa liittyvää itsearvostusta jo asioista keskustelemisen kautta. Voimaantumisen kautta he voisivat ikään kuin heittää prinsessamekkonsa roskiin itseen, jos kokisivat sen kahlitsevan omaa naiseuttaan tai edustavan ulkopuolelta tulevia, kielteisiä odotuksia.

## 2 NAINEN JA PÄIHTEET

Päihteiden ongelmakäyttöä esiintyy naisilla kaikissa yhteiskuntaluokissa. Alkoholin käyttöä sekä lääkkeiden väärinkäyttöä ja näiden sekakäyttöä esiintyy kaikissa ikäryhmissä ja sosioekonomisissa luokissa, kun huumeiden käyttö painottuu nuoriin, nuoriin aikuisiin sekä syrjäytymisuhan alla oleviin ja syrjäytyneisiin. Korkeammalla sosio-ekonomisella tasolla olevat naiset pystyvät pitämään päihdeongelmansa salassa pidempään kuin heikommassa yhteiskunnallisessa asemassa olevat. Hyvätuloisella on usein päihteiden käytöstä huolimatta varaa ostaa ruokaa ja palkata lapsenvahti iltamenojen ajaksi. Köyhä taas saattaa joutua pakenemaan päihteiden käyttöön liittyvää lähisuhdeväkivaltaa sosiaalitoimeen yhteydessä olevaan turvakotiin, kun hyvätuloisella on varaa ottaa hotellihuone. Pienituloisen voi joutua olemaan nälissään ilman sähköjä ja saattaa jopa saada vuokravelkojen vuoksi hädän päihteistä johtuvien taloudellisten vaikeuksien seurauksena. (Mattila ym. 2005, 87.)

Vaikka naisen päihderiippuvuuden taustalla on usein haavoittavia kokemuksia ja käsittelemättömiä ongelmia tai kriisejä, ei voida yleistää, että kaikkia päihdeongelmaisia naisia yhdistäisi jokin sama tekijä, joka on laukaissut päihteiden käytön. Päihteiden käytöllä saatetaan yrittää helpottaa ahdistusta ja paniikkikohtausten pelkoa. Naisilla saattaa olla eheä ja suhteellisen kriisitön elämänhistoria, mutta esimerkiksi synnytyksen jälkeinen masennus voi aiheuttaa oireita, joita yritetään lievittää päihteitä käyttämällä. Aina yksiselitteistä syytä päihderiippuvuuteen ei ole helppo löytää, ja on myös tosiasia, että joillakin riippuvuus ja päihdeongelma kehittyvät nopeammin kuin toisilla (Saarelainen, Stengård & Vuori-Kemilä 2003, 101.) Myös yhteiskunnalliset ja toimintarakenteisiin liittyvät ongelmat tulevat näkyviksi pääasiallisesti yksilöllisten ongelmien kautta. Nopeasti muuttuvan yhteiskunnan arvopohjan murentuminen ja ristiriitaisuus synnyttävät elämänhallinnan vaikeuksia yksilötasolla. (Särkelä 2001, 15 -16.)

### 2.1 Nainen päihteidenkäyttäjänä Suomessa

Suomen 2,6 miljoonasta naisesta 5 - 10 prosenttia on ajautunut vakaviin ongelmiin päihteiden kanssa. Kansanterveyslaitoksen mukaan alkoholiriippuvaisia on prosentti suomalaisista naisista. Lähes 200 000 naista syö masennus-, mieliala- tai unilääkkeitä. Yhä nuoremmilla tytöillä on masennusoireita, ja 13-14-vuotiaat tytöt käyttävät enemmän alkoholia kuin samanikäiset pojat. (Kujasalo & Nykänen 2005, 12, 19.)

Vuonna 2008 tehdyn juomatapatutkimuksen mukaan naisten humalaan saakka juominen on lisääntynyt huomattavasti kaikissa ikäryhmissä aikaisempaan, vuonna 2000, tehtyyn tutkimukseen verrattuna. Naisten humalahakuisen alkoholinkäytön lisääntymistä voidaan selittää osittain vuonna 2004 toteutetulla alkoholiveron alennuksella ja alkoholin tuonnin vapauttamisella. Toinen humalahakuisen juomisen lisääntymisen syy on yhteiskunnan liberalisoitunut suhtautuminen naisten alkoholinkäyttöön. Alkoholin käyttökertojen määrä lisääntyi erityisesti 50-69-vuotiaiden ikäryhmässä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2009). Suurten ikäluokkien jäädessä eläkkeelle tulee ikääntyvien alkoholiongelmaisten määrä mitä todennäköisimmin kasvamaan. Vanhuuteen liittyvä liiallinen alkoholinkäyttö voi liittyä turvattomuuden tunteeseen, yksinäisyyteen, elämän yksitoikkoisuuteen ja kuoleman toiveisiin (Inkinen, Partanen & Sutinen 2000, 187-188.)

Alkoholiriippuvuuden kasvualustana on usein viikonloppujen viihdekäyttö, mutta selvää on, että suinkaan kaikista viikonloppuiltojen käyttäjistä ei tule alkoholin ongelmakäyttäjää. Nuorena kavereiden kanssa aloitettu päihteidenkäyttö saattaa olla runsastakin, mutta elämäntilanteen muuttuessa ja iän karttuessa käytön vähentäminen tai lopettaminen ei tuota ongelmia. Päihteitä käyttävistä nuorista ne, jotka ovat käyttäneet päihteitä peittääkseen kielteisiä tunteitaan, ovat muita nuoria todennäköisemmin myöhemmällä iällä riippuvaisia päihteistä. Myös vanhemman ollessa päihderiippuvainen, kasvaa nuorella riski riippuvuuden kehittymiseen. (Kujasalo & Nykänen 2005, 94-95.) Perheelliset alkoholiongelmaiset naiset juovat usein salaa kotonaan lasten ollessa koulussa ja miehen ollessa työssä. Työssäkäyvät naiset juovat usein aluksi viikonloppuisin, mikä johtaa usein myös juomiseen arki- iltais in ja unen saamiseksi (Mattila ym.2005, 87.)

Huumeiden käyttö on yleisempää pääkaupunkiseudulla kuin muualla maassa. Huumeiden käyttö alkaa yleensä nuorena, ja naiset hakeutuvat huumeiden ongelmakäytön vuoksi hoitoon keskimäärin 25-vuotia in. (Stakes 2007, 25.) Huumeiden käyttö näkyy ulospä in naisessa nopeammin kuin alkoholin käyttö. Nuoret aikuiset naiset, joilla on alkoholiriippuvuus, voivat näyttää hyviltä ja terveiltä, vaikka riippuvuus vaikeuttaisi elämää monilla tasoilla. Huumeriippuvaiset naiset näyttävät usein nuorinakin epäsiisteiltä, heidän hampaansa saattavat olla huonokuntoiset ja itsestä huolehtimisen laiminlyöminen näkyy olemuksessa. Huumeiden viihdekäyttäjillä, joille ei ole kehittynyt riippuvuutta, käyttö ei näy ulospä in muulloin kuin päihtyneessä tilassa. Huumeriippuvuuden ja lapsista huolehtimisen yhdistäminen on vaikeaa ja huumeita käyttävien äitien lapset joudutaan usein ottamaan huostaan. Huumeiden käytön rahoittaminen aineen alkoholia korkeamman hinnan vuoksi onnistuu harvoin ilman itselle vahingollista toimintaa. Usein naiset rahoittavat käyttönsä prostituutiolla tai välittämällä itse huumeita. Huumeriippuvuuden välittömät ja välilliset vaikutukset ovat usein naista syvästi haavoittavia. (Mattila 2005, 61.)

Monia psyykeen vaikuttavia lääkeaineita voidaan käyttää päihteenä. Uni- ja rauhoittavien lääkkeiden pitkäaikaikäskytön aiheuttamat ongelmat liittyvät tällä hetkellä erityisesti bentsodiatsepiinien käyttöön. Niitä määrätään erilaisten ahdistus- rauhattomuus- ja paniikkikohtausten, sosiaalisten pelkojen tai unihäiriöiden hoitoon. Riippuvuus bentsodiatsepiineihin kehittyy nopeasti, ja vieroitusoireet muistuttavat niitä oireita, joihin lääkettä alun perin määrättiin. Lääketoleranssin kasvaminen ja vieroitusoireet altistavat riippuvuuden kehittymiselle. Lääkkeiden väärinkäyttöä esiintyy kaiken ikäisillä naisilla, myös vanhuksilla. (Inkinen ym. 2000, 47.)

Sekakäyttö on alkoholin käytön jälkeen yleisin päihteiden käytön muoto. Tavallisin sekakäytön muoto on alkoholin ja lääkkeiden tai alkoholin ja huumeiden samanaikainen tai peräkkäinen päihdekäyttö. Naisten lääkkeiden väärinkäyttö näyttäytyy usein lääkärin määräämien annostusten nostamisena. Sekakäyttö on nuorilla naisilla yleisempää kuin muissa naisten ikäluokissa. (Inkinen ym. 2000, 55.)

## 2.2 Riippuvuuden tausta ja olemus

Riippuvuutta tulee tarkastella kokonaisvaltaisena ilmiönä (Saarelainen ym. 2003, 42). Holistisen ihmiskäsityksen mukaisesti riippuvuutta voidaan käsitellä niin sanotun nelijaon perusteella, jossa niin riippuvuuden synnyssä, olemassaolossa ja siitä toipumisesta nähdään neljä riippuvuuteen vaikuttavaa osa-aluetta. Henkinen osa-alue käsittää asiakkaan arvot, uskomukset, mielikuvat, ihanteet, identiteetin muodostumi-



sen, elämänfilosofian ja hengellisyyden. Psykkinen osa-alue kattaa ihmisen tunne- ja järkipitoisen alueen, johon sisältyvät ihmisen tunnereaktiot ja kognitiiviset prosessit kuten päätöksentekokyky ja ongelmanratkaisutaidot. Sosiaaliseen osa-alueeseen luetaan ihmisen vuorovaikutus lähisuhteissaan ja hänen suhteensa elämänsä yhteisöihin ja yhteiskuntaan. Fyysinen osa-alue sisältää kaiken, mikä ihmisessä on biologista, elimistön tilan ja toiminnan. (Saarelainen ym. 2003, 42-43, 115-116.)

Kun nainen on joutunut pitkään elämään saaden osakseen huonoa kohtelua, nöyryyttämistä, itsensä kieltämistä sekä muita vaikeita ja vahingoittavia kokemuksia, hän tuntee tarvitsevänsä lievitystä tuskaansa. Päihteidenkäyttö, jolla paha olo väistyy tai helpottuu, ei kuitenkaan poista ongelmia, vaan usein pahentaa niitä. Helpotuksen tunnetta antava toiminta saattaa viedä ajatukset pois vaikeista asioista, mutta ne eivät katoa mihinkään. Lievittämistä tarjoava toiminta aiheuttaa riippuvuutta, koska se on ainoa keino ehkäistä masennusta ja ahdistusta. (Mattila ym. 2005, 55.) Päihteiden käytön lisäksi muita lievittäviä toimintoja voivat olla esimerkiksi syömishäiriöksi kehittyvä syömisestä kontrollointi, ahmiminen tai liiallinen television katselu.

Toistuvat hylätyksi tulemisen kokemukset, uskomus siitä, ettei kelpaa, ja olemassaolon oikeuden menettämisen kokemus saavat naisen masentumaan. Elämä tuntuu tyhjältä ja tarkoituksettomalta. Tarkoituksettomuuden kokemus syntyy siitä, että ponnistelut tulla oikeanlaiseksi naiseksi ja yritykset kelvata eivät enää onnistu. Riippuvuuden toteuttaminen antaa elämälle uuden tarkoituksen, ja se irtaannuttaa tyhjyyden tuntemuksista. Riippuvuudelle on ominaista se, että riippuvaisen ajatukset ovat koko ajan sitoutuneet riippuvuuden kohteeseen. Tästä syystä vapautuminen päihteiden ja niiden käytön ajattelusta on keskeistä toipumisessa. (Mattila ym. 2005, 56-58.)

## 2.3 Päihteidenkäytön ja alakulttuurin vaikutukset naiseuteen

Päihteet alkavat hallita elämää riippuvuuden syvetessä. Vaikka päihderiippuvuus ei ulkonäössä ja fyysisessä terveydessä vielä näkyisikään, vaikutukset sosiaaliseen elämään, psyykkiseen terveyteen ja taloudelliseen tilanteeseen näkyvät melko pian. Vuosien kuluessa myös terveysriskit kasvavat ja ulkoisesta olemuksesta alkavat näkyä kuluttavan elämän jäljet. Naisille on usein tärkeää yrittää pitää elämän kulussit kunnossa, ja päihderiippuvuuden alkuvaiheessa hän saattaa yrittää peittää ongelman huolitellulla ulkonäöllä. Ongelman edetessä naisella ei ole enää voimia, motiivia eikä ehkä taloudellisiakaan edellytyksiä huolehtia ulkonäöstään ja elämä pyörii riippuvuuden ympärillä. (Mattila ym. 2005, 61.)

Naiseuteen ja ruumiillisuuteen liittyvät ristiriidat sekä päihderiippuvuuden seuraukset vaivaavat ja huolestuttavat päihdeongelmaista naista. Ne vaikuttavat negatiivisesti naisen itsetuntoon, identiteettiin ja hänen käsitykseensä itsestään naisena. Myös sosiaaliset pelot ja ahdistuneisuus liittyvät ongelmakäyttöön, joko sitä edeltävinä vaikuttimina tai sen seurauksena syntyneinä. Runsas päihteidenkäyttö lisää psyykkisiä oireita, ja on vaikea tietää, kumpi oli ensin, psykkinen ongelma vai päihteiden ongelmakäyttö. (Mattila ym. 2005, 69, 102.)

Pitkään jatkunut ongelmakäyttö kaventaa naisen persoonallisuutta, vaikka nainen itse ei tätä havaitse (Mattila ym. 2005, 70; Kirkpatrick 2000, 75). Naisessa tapahtuvat persoonallisuuden muutokset ovat negatiivisia, kuten itsesäälän, uhmakkuuden, välinpitämättömyyden ja itsekeskeisyyden lisääntyminen. Pelot esimerkiksi lasten menettämisestä tai omasta epäonnistumisesta aiheuttavat kateutta niitä kohtaan, joilla

menee paremmin. Päihdeongelman syvetessä pelot ja masennus kasvavat ja kielteiset tunteet ja ajatukset uhkaavat lamaannuttaa naisen. (Mattila ym. 2005, 71.)

Naisilla ei ole monia vaihtoehtoja asemastaan miesvaltaisissa päihdekäyttäjien yhteisöissä. Nainen hakee usein hyväksyntää niin miehiltä kuin naisiltakin. Hyväksytyksi tulee muiden päihteitä käyttävien joukossa olemalla hyvä juoppo tai hyvä narkkari (Mattila ym. 2005, 62). Miesten keskuudessa nainen pärjää olemalla yksi jätkistä, mutta silti palvelemalla ja miellyttämällä miehiä. Jonkun miehen naisena nainen voi saada suojelua ja aseman päihdeporukassa, mutta hän on silloin yleensä myös miehen hallinnassa. Naisten kesken päihdekäyttäjien yhteisöissä lunastetaan paikkaa auttamalla ja holhoamalla naiskavereita, mutta ystävyys perustuessa päihteiden käyttöön on suhteissa mukana yleensä niin taloudellista kuin henkistäkin hyväksikäyttöä. Naiset myös kilpailevat miesten suosioista. (Mattila ym. 2005, 62.)

Miesvaltaisissa porukoissa päihteitä käyttävät naiset joutuvat omaksumaan jollain lailla miehisen olemisen tilan ja päihteiden käyttämisen tavan. Miesten maailmassa eläminen vaikuttaa väistämättä naiseuteen, naiseuttaan joutuu joskus piilottelemaan ja peittämään ja toisaalta taas käyttämään selviytyäkseen miesten hallitsemisessa yhteisöissä. Seksuaalisen, taloudellisen ja henkisen hyväksikäytön riski on suuri päihdeyhteisöissä. Nainen voi joutua hyväksikäytetyksi esim. yrittäessään saada päihteitä tai majapaikan. (Mattila ym. 2005, 62, 89.) Uhka joutua väkivallan uhriksi päihteiden käyttöön liittyvien lieveilmiöiden seurauksena kasvaa niin alakulttuurissa eläessä kuin kotona lähisuhdeväkivallan muodossa. Toistuva väkivalta voi ajan mittaan muuttaa naisen tapaa kokea itsensä sekä tapaa tuntea ja ajatella (Mononen-Mikkilä, Perttu, Rauhala & Särkkälä 1999, 21).

Kun nainen kiinnittyy päihdemyönteiseen yhteisöön ja sosiaalisissa verkostoissa korostuvat suhteet päihteiden käyttäjiin, päihdeongelma yleensä syvenee. Ilman myönteisiä sosiaalisia suhteita ja jäsenyyttä myönteisiin, päihteetöntä elämäntapaa tukeviin yhteisöihin päihdeongelmasta irtautuminen vaikeutuu. Syrjäytymisprosessissa ihmiset usein menettävät asemiaan niillä toiminta-areenoilla, jotka tukisivat heitä eteenpäin vieviä toimintoja. Tilalle tulevat areenat, jotka tukevat ongelmallisia toimintatapoja (Särkelä 2001, 50).

## 2.4 Haavoittunut naiseus

Mattila (2005, 37) kuvaa päihteiden käyttöön johtanutta taivalta naiseuden näkökulmasta tarkasteltuna termillä haavoittunut naiseus. Haavoittuneen naisen uskomus on, että hänestä ei ole täyttämään mittaa, hän ei ole mielestään sellainen kuin naisen pitäisi olla. Haavoittunut nainen kantaa mukanaan oikeanlaisen naisen taakkaa. Oikeanlaisen naisen taakka on rakentunut lapsuudesta saakka. Moni nainen on oppinut, että hänet hyväksytään vain ahkerana, ymmärtäväisenä ja sietävänä. Toimimalla näiden odotusten mukaisesti lapsuudessaan hän sai osakseen vanhempiensa hyväksyntää tai vähintään sai näin toimimalla varmistettua, ettei häntä juuri sillä hetkellä paheksuttu tai halveksittu. Käyttäytyessään odotusten vastaisesti, häneen kohdistui usein ivaa, torjuntaa tai kiusaamista. Perheessä, jossa vanhemmat eivät huomioi lapsen tarpeita ja tunteita, lapsi kokee, ettei hän ole riittävän hyvä ja huomioimisen arvoinen (Kujasalo & Nykänen 2005, 95). Lapsuuden turvaton ja ehdollisen rakkauden sanelema kasvuympäristö ei tarjoa juuri voimavaroja, sen sijaan haavoittuneisuutta (Mattila ym. 2005, 29). Myös Murto (1997, 212) kuvaa varhaisten negatiivisten kokemusten vaikutusten ilmenevän tietoisina alemmuuden ja huonommuuden tunteina, joita

yksilö pyrkii hallitsemaan torjumalla niitä omasta tietoisuudestaan esimerkiksi kompensatorisella toiminnalla tai lääkkeiden, alkoholin ja huumeiden avulla.

Haavoittunut nainen kokee olevansa olemassa ihmisenä ja naisena, kun onnistuu odotusten mukaisesti olemaan ahkera, auttavainen, kärsivällinen, ymmärtäväinen ja vaatimaton. Elämässä omia tuntemuksia ja tarpeita tärkeämmäksi muodostuu muiden hyväksynnän saaminen ja rakastetuksi tuleminen. Tämän taakan kantaminen osoittautuu loppujen lopuksi toivottomaksi, koska se perustuu valheelliseen kuvaan naisen elämästä, olemassaolon oikeudesta ja tehtävästä. Haavoittuneelle naiselle ominaista on vaikeus tunteiden tunnistamiseen ja tuntemiseen. Hän saattaa olla kyvytön vihan, surun tai pettymyksen tuntemiseen siten, että esimerkiksi ei rohkene kohdistaa vihan-sa rajojensa loukkaajaan, vaan on vihainen kaikille. (Mattila ym. 2005, 39.)

Avainasemassa on, kuinka nainen alkaa etsiä vapautusta oikeanlaisen naisen taakasta. Onnekasta on, jos naisella on mahdollisuus eheytymiseen kohtaamalla kipunsa ja niiden juuret. Näennäinen vapautuminen oikeanlaisen naisen taakasta tulee harmittavan usein näkyväksi päihteiden käyttönä, jolla kelpaamattomuuden tunne turtuu. (Mattila ym. 2005, 38.)

### 3 MINÄKUVA, IDENTITEETTI JA STIGMA

Päihteidenkäytön ja kuntoutumisen myötä ihmisen minäkuva muuttuu. Minäkuvan voi määritellä myös ihmisen perustarinana omasta itsestään ja elämästään (Ruisniemi 2006, 77). Ihmisen perustarina muuttuu läpi elämän uusien kokemusten kautta, ja päihdekuntoutujilla toipumisen aika muokkaa vahvasti näkemyksiä omasta elämäntarinasta. Elämänkaaren aikana ihmisellä on useita eri identiteettejä, ja päihteiden käyttöön liittyvät vaikutukset identiteetteihin ovat varsinkin naisilla usein kielteisiä. Miehellä voi olla päihteiden käyttäjien alakulttuurissa arvostettu asema ja hänellä saattaa olla siten myönteinen minäkuva. Naisen on lähes mahdotonta saada itsetuntoa kohottavaa identiteettiä rakennettua päihteiden käyttäjänä. Päihderiippuvaisen naisen elämään liittyy paljon häpeää ja syyllisyyttä ja paljastumisen pelko estää häntä muodostamasta merkityksellisiä ihmissuhteita. Ennen kaikkea häpeä eristää toisten ihmisten yhteydestä. (Kaltiala-Heino, Poutanen & Välimäki 2001.) Stigmatisoitumisen ja leimautumisen myötä osallisuus elämään eteenpäin vieville toiminta-areenoille vähenee. Myönteiseen toimintaan ajavia toiminta-areenoja vältellään, koska sieltä ei saada arvostusta tai tullaan leimatuksi. (Särkelä 2001, 50.)

#### 3.1. Minäkuvan ja identiteetin rakentuminen

Minäkuvan voi jakaa minän kolmeen osaan, identiteettiin, minäkuvaan ja itsetuntoon. Minäkuva muodostuu siitä, millaiseksi ihminen kokee itsensä. Identiteetti vastaa kysymyksiin kuka olen ja mihin kuulun. Itsetunnolla voidaan tarkoittaa sitä, millainen käsitys ihmisellä itsellään on arvostaan ja merkityksestään. Minä ei ole niinkään jonkinlainen olento ihmisen sisällä, vaan enemmänkin tapahtumasarja ja prosessi. Ihmisen minä on muuttuvassa tilassa ja muovautuu koko elämänkaaren ajan. Kun päihderiippuvuus on osa jonkun ihmisten elämänkaarta, se siten vaikuttaa hänen minäkuvaansa. (Ruisniemi 2006, 72.)

Minäkuva muodostuu eri ihmisillä eri painotuksin pääosin kokemuseräisesti, mutta se voi sisältää myös elementtejä ihanneminästä (Ruisniemi 2006, 75). Ihminen saat-

taa pitää itseään itsevarmana, koska haluaisi olla sellainen, ja voi peittää epävarmuuttaan äänekkään ja ulospäin suuntautuneen huomionhakuisuuden taakse.

Päihdekuntoutumisen prosessin alussa kuntoutujan itsetunto on usein alhaalla. Prosessin edetessä itsetutkiskelun ja voimaannuttavan kuntoutuksen kautta itsetunto elää ja muuttuu tuntemusten mukana. Joskus päihdekuntoutujien havahtuminen todelliseen elämään selvin päin on ravisuttava ja suuresti minäkäsitykseen vaikuttava kokemus. Vuosia päihteitä käyttäneiden ihmisten on usein vaikeaa jäsentää sitä, keitä he ovat aikuisena ja selvin päin. Kokonaisvaltaisen elämän uudelleen rakentamisen vaikein osuus on usein psyykkisen osa-alueen eheyttäminen. (Hiltunen & Kujala 1997, 11.) Asioiden ja tunteiden käsittely kuntoutumisen aikana edesauttavat psyykkistä eheytymistä.

Ihmisellä on tarve pitää yllä positiivista minäkuva, koska myönteinen kuva itsestä on merkittävä tekijä ihmisen psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin kannalta (Ruisniemi 2006, 75). Murron (1997, 211-212) mukaan minäkäsitys on kokonaisvaltaisen minän tunnekokemuksen eriytyminen tietoiseksi kuvaksi itsestä, kuten omasta sukupuolesta, vahvuuksista ja heikkouksista. Hän kuvaa myös, että myönteinen minäkäsitys ja hyvä itsetunto ovat vastuuntuntoisen ja aktiivisen toiminnan edellytyksiä. Keltinkangas-Järvinen (1994, 16) on asiassa hieman eri linjoilla, hänen mukaansa hyvästä itsetunnosta on paljon hyötyä, mutta huono itsetunto ei ole ylitsepääsemätön vamma.

Itsetunto nähdään yleensä osana ihmisen minäkäsitystä. Murto (1997, 211) näkee itsetunnon kokonaisvaltaisena psyykkisenä konstruktiona, joka säätelee sisäisesti ihmisen henkistä tasapainoa ja arvostusta sekä kuvaa myös, että se on yksilön tunnepohjainen kokemus itsestään ja arvostaan ihmisenä. Keltinkangas-Järvinen (1994, 16) kuvaa, että itsetuntoa voi luonnehtia ihmisen kyvyksi luottaa itseensä, pitää itsestään ja arvostaa itseään havaitsemistaan heikkouksista huolimatta sekä kyvyksi nähdä oman elämänsä tärkeänä ja ainutkertaisena. Itsetunnon rakentaminen pitkäaikaisen päihteiden käytön jälkeen vaatii armollisuutta itseään kohtaan. Osa hyvää itsetuntoa on myös omien heikkouksien ja huonojen puolien hyväksyminen.

Identiteetit liittävät ihmisen toisiin ihmisiin ja kuvaavat häntä jossain kontekstissa (Ruisniemi 2006, 77). Eri toiminta-areenoilla ihmisellä on erilaisia heidän toimintaansa ohjaavia asemia ja rooleja (Särkelä 2001, 50). Esimerkiksi naisen miesvaltaisessa päihteidenkäyttäjien yhteisössä omaksuma karkea kielenkäyttö ei toimi uudessa ympäristössä, päihdekuntoutujien yhteisössä, missä kiroiluun puututaan. Kuntoutuksen aikana riippuvaisen identiteetti, jolloin kokemukset ja tulkinnat pohjautuvat päihdekäyttäjien yhteisössä kehittyneeseen identiteettiin, muovautuu kuntoutuksen tarjoamien elementtien mahdollistamana. Minäkuvaan vaikuttavat tekijät painottuvat eri tilanteissa eri tavoin, samalla ihmisellä voi kuntoutukseen tullessa olla erilainen identiteetti kuin esimerkiksi jonkin aikaa kuntouttavassa yhteisössä elettyään. (Ruisniemi 2006, 75.)

Nyky päivänä ihmisen identiteetti muodostuu monista eri lähteistä: kansallisuudesta, etnisyydestä, sosiaalisesta asemasta, yhteisöstä, sukupuolesta ja seksuaalisuudesta. Nämä eri lähteet voivat olla konfliktissa keskenään ja siten aiheuttaa identiteetin haurastumista. Ihminen tasapainoilee eri identiteettien välillä ja joskus identiteettien väliset ristiriidat heijastuvat myös minäkuvaan. (Ruisniemi 2006, 74, 241.) Esimerkiksi äiti-identiteetin ja päihdeongelmaisen identiteetin ristiriitaisuudet vaikeuttavat oman minän hahmottamista. Ihminen käyttää eri identiteettejä ja osia eri identiteeteistä eri

tilanteissa ja identiteettien roolit ja painotukset vaihtelevat elinkaaren aikana (Ruisniemi 2006, 76). Nuorella naisella voi olla vanhempiensa seurassa lapsen identiteetti, mutta jos hän tulee riippuvaiseksi päihteistä, hän tulee myös riippuvaiseksi niistä ihmisistä, jotka mahdollistavat ja hyväksyvät hänen päihteiden käyttönsä. Tällöin päihteidenkäyttäjän identiteetti vahvistuu ja lapsen identiteetti heikkenee.

Kun ihmisen elämässä tulee eteen suuria muutoksia, hänen identiteettinsä ja sitä kautta myös minäkuvansa muuttuu. Esimerkiksi avioero saattaa joko voimaannuttaa tai lannistaa ihmistä, ja asian käsitteleminen ja voimaannuttava työ voivat vaikuttaa minäkuvan muutokseen myönteisesti. Päihdekuntoutujanaisilla on usein taustalla käsittelemättömiä elämän kriisejä ja kuntoutumisen aikana itsetutkiskelun ja vertaistuen avulla näiden asioiden käsittely edistää myönteisen minäkuvan rakentumista. Itsensä tuntemisen vastakohta, itsestä vieraantuminen on usein ominaista päihdekuntoutujille. Kuntoutumisen aikana tarjoutuu mahdollisuus itsetunnon ja identiteetin uudelleen rakentamiseen. (Hiltunen & Kujala 1997, 20-21.)

### 3.2. Naisen minäkuva ja identiteetit

Lapset oppivat jo pieninä erottamaan tytöt ja pojat sekä miehet ja naiset toisistaan. Ympäristön ja oman perheen ja läheisten esimerkki ja suhtautuminen naiseen vaikuttaa tyttöjen ja poikien käsityksiin sukupuolirooleista ja naisen arvosta. Lapset tajuaavat pian, millaisia vaatimuksia, odotuksia, ominaisuuksia ja käyttäytymismalleja heihin sukupuolisidonnaisesti liitetään. Poikia ei rohkaista näyttämään tunteitaan ja herkkyyttään esim. itkemällä, kun taas tytöiltä sitä jopa odotetaan. Kasvatukselliset eroavaisuudet tyttöjen ja poikien kasvatuksessa aiheuttavat eroja myös minäkuville. Minäkuvan rakentuminen alkaa jo vauvana, ja aikuisen minäkuva pohjautuu lapsuudessa rakentuneelle minäkuvalle. (Eliasson & Carlsson 1993, 33.) Identiteetteihin vaikuttavat roolit ovat määrittäneet instituutioiden ja organisaatioiden normeihin perustuen (Castells, 2000, 6-7).

Elämän kulttuurisuus vaikuttaa naisidentiteettiin ja suomalaisen yhteiskunnan asettamat odotukset naisille ovat erilaiset kuin toisissa kulttuureissa. Äitiyttä, naisen roolia ja asemaa kodissa, työntekoa, yhteisöön suuntautuneisuutta ja sosiaalisuutta, ulkonäköä ja itsenäisyyttä arvostetaan eri tavoin ja painotuksin kulttuurista riippuen. Naisia on useissa kulttuureissa perinteisesti arvostettu viehätysvoimansa, ulkonäkönsä ja tiettyjen henkilökohtaisten ominaisuuksiensa vuoksi, ei niinkään suoritusten ja älyn takia. Nainen on saanut arvostusta muista huolehtimalla ja toisten tarpeita ymmärtämällä. (Eliasson & Carlsson 1993, 37.)

Naisen minäkuva on yleensä miesten minäkuvaan kollektiivisempi; ympärillä olevan maailman huomioon ottava ja miesten minäkuvaan enemmän suhteessa toisiin ihmisiin. Ihmissuhteiden merkitys naisen minäkuvalle on suurempi kuin miesten, joilla yksilöllisyys, riippumattomuus ja itsenäisyys muodostavat keskeisen sisällön heidän itsemäärittelystään. (Keltinkangas-Järvinen 1994, 64- 65.) Miehitä odotetaan tietynlaista menestystä enemmän kuin naisilta, ja heille esimerkiksi työttömäksi jääminen on usein suurempi minäkuvaan liittyvä kriisi kuin naisille, koska naisilla minäkuvaan ja identiteettiä rakentavat tekijät ovat miehiä moninaisempia. Nainen voi täyttää minäkuvaansa aiheutunutta negatiivista varjoa keskittymällä enemmän toisiin minäkuvaansa rakentaviin osa-alueisiin. Toisaalta miehen menestyminen työelämässä kannattelee myönteistä minäkuvaan, kun taas nainen ei täytä omia ja yhteiskunnan luomia odotuksia ainoastaan työelämässä menestymällä vaan hänen on suoriuduttava monil-

la elämän osa-alueilla, jotta hän täyttäisi nykynaiselle asetetut odotukset. Naisen elämä on usein myös niin täynnä arjen haasteita, että aikaa itsensä työstämiseen ei juuri ole. (Hiltunen & Kujala 2007, 110.)

Nyky-yhteiskunnan odotukset vaikuttavat minäkuvaan ja naisidentiteettiin, ja vain harva nainen pystyy rakentamaan vahvan ja myönteisen minäkuvan ja naisidentiteetin poikkeamalla normista. Usein päihderiippuvaisen minäkuva ei ole myönteisvoittonen, ja normista poikkeava elämä heikentää positiivista naisidentiteettiä. Päihteiden käytöstä kuntoutuva nainen joutuu syvällisesti tutkiskelemaan itseään ja suhdetaan muihin ja elämään yleensä. Tämän itsetutkiskelun kautta hän saattaa hyvinkin olla riippuvuutta kokemattomia naisia tietoisempi naisidentiteettinsä sisällöstä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Päihdekuntoutuja saattaa siten olla päihteetöntä elämää eläessään myös herkempi huomaamaan naisidentiteettiään ja minäkuvaansa uhkaavia tekijöitä. Nainen, joka pystyy säilyttämään myönteisen minäkuvan elämällä yhteiskuntamme hänelle asettamien odotuksien vastaista elämää, joutuu tekemään paljon työtä identiteetin rakentamiseksi. Naisiin kohdistuvat normaaliuden odotukset ovat kaiken kattavia, esimerkiksi naistenlehtien välittämä nykyajan äitikuva on naiselle vaativa, äitiyden, uran ja itsenäisyyden yhdistämiseen kytkeyneen naisen kuva. (Ruisniemi 2006, 191.)

Äitiyttä on kautta historian ja kulttuurista riippumatta pidetty naisen pääasiallisena elämäntehtävänä. Äitiyteen liittyy monia ristiriitoja, joita kokee nainen itse henkilökohtaisella tasolla ja niitä syntyy yhteiskunnan asettaessa naisen elämälle tiettyjä odotuksia. (Eliasson & Carlsson 1993, 130.) Vanhemmuuden odotukset ovat sukupuolisidonnaisia ja äitiyteen liitetään vastuu perheen emotionaalisesta hyvinvoinnista (Ruisniemi 2006, 191). Liiallinen muiden hyväksi eläminen ja oman itsensä kieltäminen on nykyään erityisesti velvollisuudentuntoisten perheenäitien ongelma (Keltinkangas-Järvinen 1994, 80). Oman itsensä ja omien tarpeidensa sivuuttaminen saattaa johtaa päihderiippuvuuteen ja muihin ongelmiin. Miesten ei tarvitse unohtaa itseään täyttääkseen nykynormin mukaisen perheenisän roolin. Äitiyteen liitettyjen lukuisten vaatimusten mukaan eläminen saattaa viedä naiselta niin paljon aikaa ja voimavaroja, että yhdellekään omalle harrastukselle ei riitä aikaa. Hyväpalkkaisen, työelämässä menestyneen miehen rooli perheenisänä on armollinen, vaikka aikaa perheelle ei työn lisäksi jäisikään, koska ajatellaan, että hän tekee työtä perheensä hyväksi. Jos äiti keskittyy uraansa, hänet nähdään helposti itsekkäänä ja huonona äitinä, jonka omat tarpeet ja kunnianhimo menevät lasten ja miehen edelle. Näistä lähtökohdista äitiydelle asetetaan niin monia haasteita, että äidit joutuvat jatkuvasti elämään syyllisyydessä riittämättömyyden tunteen vuoksi. Riittämättömyys ja tunne siitä, ettei pysty täyttämään odotuksia aiheuttavat kielteisiä tunteita, joita peittääkseen monet naiset turvautuvat päihteisiin, mikä lisää ongelmia entisestään. (Mattila ym. 2005, 37.)

Usein äiti-identiteettiin ja itsetuntoon vaikuttavat myös epärealistiset odotukset perheestä ja äitiydestä. Useilta päihdeongelmaisilta naisilta puuttuu kokemus lapsuuden normaalista perhe-elämästä, ja he vain yrittävät arvailla millaista tavallinen perhe-elämä on. Kun rakentaa totuuteen pohjautumattoman mielikuvan onnellisesta perheestä, tavoittelee mahdotonta, täydellisyyttä. (Kristeri 1995, 39.)

Päihdeongelmaisista naisia määritellään usein stereotyyppisesti hallitsevin statuksiin, kuten muitakin marginaalissa eläviä ihmisiä. Huumeepiireissä piriuhuora- kategoriaan lokeroidut tytöt ja naiset saavat vahvan, kielteisen sosiaalisen statuksen määritelmän

myötä. Ulkopuolelta saadut määrittelyt vaikuttavat tyttöjen ja naisten suhdetta omaan sukupuoleensa ja sitä kautta minäkuvaan. (Värynen 2007, 134.)

### 3.3. Stigmatisoituminen ja häpeä

Stigmatisoiviksi sairauksiksi kutsutaan sairauksia, joihin yhdistetään huonommuutta, moraalista heikkoutta tai syyllisyyttä (Kaltiala-Heino & Välimäki 2001). Eri kulttuureissa erilaisia sairauksilla on ollut stigman tuovana tautina. Tämän päivän Suomessa päihde- ja mielenterveysongelmat edustavat stigmatisoivaa sairautta. Stigmatisoitumiselle ominaista on sairauden tai riippuvuuden jonkinasteinen tuomittavuus yhteiskunnan tasolla ja stigmatisoitujen ihmisten pitäminen vähempiarvoisina. Stigmaa kantavat ihmiset saavat usein jokapäiväisessä elämässään epäarvostavaa ja huonoa kohtelua. Stigmatisoitut kategorisoidaan stereotypian mukaisiksi, heihin liitetään uskomuksia ja heitä kohdellaan tietyin ennakoasentein. (mt. 2001.)

Sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta tulevan stigmatisoivan vaikutuksen lisäksi stigma ilmenee yksilön omana kokemuksena. Kokemus sisältää häpeää ja leimautumisen ja syrjinnän pelkoa. (Kaltiala-Heino & Välimäki 2001.) Häpeä on osa ihmisyttä, sen avulla ihminen erottaa oikean ja väärän. Häpeän tunne on normaali tunne, mutta silloin, kun häpeän tunne valtaa osan persoonallisuudesta, häpeä muuttuu epäterveeksi. Jos ihminen kokee, ettei hän kykene hyvittämään väärää tekoaan tai syyllisyys muodostuu sellaisista asioista, joihin ihminen itse ei voi vaikuttaa, on hänen syyllisyydentunteensa vahingollista hänelle itselleen. Huonojen tekojen jälkeen ihminen yleensä pystyy käsittelemään asian niin, että hänen tekonsa oli huono, mutta asia ei lannista häntä ja saa häntä pitämään itseään huonona ihmisenä. Kun häpeän ja syyllisyydentunne hallitsevat ihmistä, hän ajattelee huonon tekonsa seurauksena olevansa viallinen ja arvoton. (Hiltunen & Kujala 2007, 66-67.)

Häpeään liittyy salailua, peittelyä, vaikenemista ja jopa kieltämistä. Häpeään sidotun ihmisen on vaikea muodostaa ihmissuhteita, eikä hän hylätyksi tulemisen pelossaan uskalla oma aidosti oma itsensä. Häpeää peittääkseen ihminen saattaa rakentaa suojakseen erilaisia rooleja tai riippuvuuksia. Häpeärooleille yhteistä on, että ne ovat kuin muureja herkän ja heikon minuuden ympärillä, ja ihmisen itsensäkin on vaikea tunnistaa itseään muuriensa alta. Häpeän tunteen seurauksena ihminen saattaa eristäytyä sosiaalisista suhteista. Pelätessään loukkauksia ja torjuntaa ihminen välttelee läheisiä ihmissuhteita. (Hiltunen & Kujala 2007, 68.) Häpeäntunteen turruttamiseen käytetään usein riippuvuuksia aiheuttavia hetkellisen, näennäisen helpotuksen tuojia, kuten päihteitä, syömistä tai syömisen sairaalloista tarkkailua tai pakonomaista urheilua.

Naisen häpeä ja leimautumisen tunne päihdeongelman vuoksi on suuri, ja siksi nainen herkästi eristäytyy ja esimerkiksi juo salaa. Kun nainen kokee epäonnistuneensa äitinä ja leimautuneensa huonoksi äidiksi, vaurioittaa se hänen itsetuntoaan ja identiteettiään. (Inkinen ym. 2000, 173-174.) Häpeän tunnistaminen ja käsitteleminen on vaikeaa, mutta elämää rajoittavasta häpeästä on mahdollista päästä eroon. Kielteisten leimojen kantamisen voi työskentelyn kautta korvata todenmukaisemmalla ja myönteisemmällä käsityksellä itsestään. (Hiltunen & Kujala 2007, 66-67.) Häpeän käsitelyssä häpeän löytäminen muiden tunteiden, kuten ahdistuksen, takaa on ensimmäinen askel häpeän tunteesta vapautumisessa. Häpeää voi käsitellä keskustelemalla ja eri-

laisilla menetelmillä, kuten kirjoittamisen kautta. Rajoittavasta häpeästä irrottautumisessa tärkeää on löytää häpeän alta ominaisuuksia, joista voi olla ylpeä (Hiltunen & Kujala 2007, 71).

#### 4 PÄIHDEONGELMAISEN NAISEN KUNTOUTUMINEN

Suomalaisessa päihdetyössä korostuu A-klinikoilla tehtävä päihdetyö. A-klinikat tarjoavat erilaisia palveluja päihteiden ongelmakäyttäjille. Oma työntekijä ja erilaiset ryhmät kuuluvat A-klinikoiden palveluihin. Monilla A-klinikoilla on myös vain naisille tarkoitettuja ryhmiä. Suuremmissa kaupungeissa on A-klinikoiden rinnalla erityisesti huumeiden käyttäjille tarkoitettuja H-klinikoita. Alkoholisteillemme tarkoitettu AA- ja narkomaanien NA-ryhmät ovat vertaistukiryhmiä, joita löytyy lähes kaikilta paikkakunnalta. Naisten omat AA-ryhmät ovat yleisiä suuremmissa kaupungeissa. Katkaisuhuhoitoa tarjotaan eri paikoissa kunnasta ja asiakkaan tarpeista riippuen katkaisuhuhoitoon tarkoitetuissa laitoksissa ja terveyskeskuksissa. Kuntoutus- ja kuntoutuslaitosten tarjoama intensiivinen tuki päihderiippuvuudesta toipumisessa on merkittävä etappi monen kuntoutumisen polulla. Laitoskuntoutukseen pääsee yleensä joko A-klinikan työntekijän tai omalääkäarin läheteellä. Viime kädessä maksusitoumuksen myöntämisestä päättää kunta. (Inkinen ym. 2000, 89-91.)

Naiset hakeutuvat päihdepalvelujen piiriin useita eri reittejä; joku ottaa yhteyttä A-klinikkaan, toinen avautuu ongelmastaan työterveyslääkärille ja kolmas ottaa itse selvää vertaistukiryhmistä. Naiset hakeutuvat palveluihin myös jonkun muun osapuolen ehdotuksesta, kuten perheen jäsenen tai sosiaalitoimen lastensuojelun työntekijän ohjaamana.

Naiset tuntevat usein häpeää päihdeongelmansa vuoksi, tai heillä pelko lasten huostaanotosta, mikä estää naista hakemasta apua päihteiden ongelmakäyttöön. Avun hakemisessa viivytellään turhaan. Yhteiskunta tarjoaa päihdeongelmasta toipuville pienen lasten äideille hyvät tukitoimet ja häpeästäkään tuskin pääsee eroon asiaa käsittelemättä. (Inkinen ym. 2000, 174.) Palvelut, joita päihdeongelmaiset naiset tarvitsevat, ovat matalan kynnyksen palveluita. Työntekijän suhtautumisen asiakkaaseen tulee olla arvostavaa. Saarnion (2004) mukaan kuntoutusmenetelmällä päihdetyössä ei ole juuri merkitystä päihteistä kuntoutumisen näkökulmasta, sen sijaan merkityksellinen on työntekijän ja asiakkaan välinen vuorovaikutuksellinen suhde.

Kuntoutumisprosessissa ihminen tulee nähdä elämäntilanteineen ja sosiaalisine verkostoineen kokonaisvaltaisesti. Kaikkien elämän osa-alueiden merkitys kuntoutumiselle tulee ottaa huomioon. Vaikka nainen olisi motivoitunut muuttamaan elämäänsä päihteiden käytön lopettamisen ja kuntoutumisen kautta, voi hänen elämässään olla kuntoutumista hankaloittavia tekijöitä. Esimerkiksi tekemisen puutteen sekä raittiiden ja kohtuukäyttäjyystävien vähäisyyden vuoksi päihteetön elämä voi tuntua sisällyttömältä ja hyvin alkanut kuntoutuminen päättyä päihteiden käyttöön. Päihdeongelmaisilla naisilla on myös miehiä useammin puolisonaan päihdeongelmainen, mikä vuoksi irrottautuminen päihdekeskeisestä elämäntavasta ei ole helppoa. (Inkinen ym. 2000, 174.)



#### 4.1 Yhteisön ja vertaistuen vaikutus identiteettiin ja kuntoutumiseen

Ihminen luo käsitystä itsestään toisiin ihmisiin peilaten. Yhteisö vaikuttaa väistämättä ihmisen identiteettiin, mitä on jo pitkään hyödynnetty yhteisöllisyyteen perustuvassa kuntoutuksessa. Vertaistuki on tärkeä toipumista edistävä elementti, mutta yhteisökuntoutuksessa yhteisöstä saadun vertaistuen lisäksi saadaan identiteetin rakentamisen tueksi myös sosiaalista palautetta toisilta yhteisen arjen tilanteiden kautta. Todellisuuden kohtaamisen, realiteettikonfrontaation kautta, yhteisön jäsenet saavat toisiltaan palautetta oman käytöksensä vaikutuksesta muihin. (Murto 1997, 29.)

Ihmisen sosiaalisen identiteetin muodostumiseen ja kehittymiseen vaikuttavat ryhmä ja yhteisö, joihin hän kuuluu. Ihmisen identiteetti rakentuu kaikkien niiden ryhmien kautta, joihin hän itsensä luokittelee. Englund (1979) on todennut (mt. 1997, 206), että on parempi olla joku syrjäytyneiden joukossa kuin ei mitään sen ulkopuolella. Jos kuntoutumisen aikana ei saa kokemusta jonkin yhteisön tunnustetusta ja arvostetusta jäsenyydestä, riski palata tuhoavan yhteisön jäseneksi kasvaa. Ryhmä nähdään osana yksilön minäkäsitystä. Ryhmän jäsenyyden kautta ihminen tulee esiin eri tavalla kuin yksilönä. Ihmisestä voi pitää oman ryhmän jäsenenä, vaikka ei pitäisikään hänestä henkilönä. Sosiaalisen identifikaation teorian mukaan ryhmän koheesio ja yhteisön jäsenten väliset suhteet eivät perustu ensisijaisesti persoonallisiin, yksilökohtaisiin tekijöihin vaan nimenomaan ryhmän jäsenyyteen. Kuntouttavassa yhteisössä muodostuu myönteisiä ihmissuhteita sellaistenkin ihmisten kanssa, joiden kanssa arkielämässä ei muodostuisikaan ihmissuhdetta. (Murto 1997, 205-206.)

Sosiaalinen palaute vaikuttaa minäkuvaan (Ruisniemi 2006, 74). Monelle päihdekuntoutujalle tulee vasta yhteisökuntoutuksen vertaistuen kautta selväksi se, mitä tunteita hänen käyttäytymisensä muissa aiheuttaa. Kuntouttavan yhteisön keskeinen tavoite on tukea yksilöä todellisen, aidon minän löytämisessä ja itsetunnon vahvistamisessa. (Murto 1997, 215.)

Merkityksellistä päihdeongelmasta kuntoutumisessa on vertaistuki. Päihteiden käytön lopettaminen vaatii ihmiseltä paljon. Asiasta tietämättömän voi olla vaikea ymmärtää, että päihteiden elämä kuntoutumisvaiheessa voi vaatia niin paljon ponnisteluja ja asioiden työstämistä kuin se tosiasiassa yleensä vaatii. Sosiaaliset suhteet omiin läheisiin, sukulaisiin ja ystäviin, sekä muihin sosiaalisiin yhteisöihin, kuten työyhteisöön, ovat joutuneet koetukselle päihteiden käytön vuoksi ja suhteet saattavat olla hyvinkin haavoittuneita ja ongelmallisia. Kuntoutumisen aikana itsetutkimus vie voimia ja asioiden kohtaaminen vaatii itseltä niin paljon, että vertaistuki voi olla ainoita sosiaalisen tuen muotoja, joita kuntoutuja voi käyttää sen olematta pois omista kuntoutumiseen liittymistä voimavaroista. Vertaiset ymmärtävät jo muutamalla sanalla kuvatuista tuntemuksista usein enemmän kuin ihmiset, jotka eivät ole joutuneet käymään läpi samaa kamppailua. Samankaltaiset kokemukset, haasteet ja ongelmat yhdistävät. (Mattila ym. 2005, 113.)

#### 4.2 Naisten kesken

Naiset kokevat yhteenkuuluvuuden tunnetta jo naiseutensa perusteella. Nais erityisyyttä ei tarvitse selitellä naisten kesken (Hiltunen & Kujala 2007, 12). Naisten päihdeongelma pirstoo naiseutta niin fyysisesti kuin psyykkisestikin, ja siksi toipumisprosessissa tarvitaan kokonaisvaltaista naisidentiteetin vahvistamista. (Kujasalo &

Nykänen 2005, 165.) Naisten yhteisöissä ja ryhmissä naiset puhuvat enemmän tunteista, lapsista, miessuhteista, väkivallasta ja kaltoin kohtelusta kuin sekaryhmissä. Mitä syvemmälle ja rehellisemmälle tasolle kuntoutumisen aikana keskusteluissa päästään, sitä suuremmat ovat toipumisen mahdollisuudet. Useat päihdeongelmaiset naiset ovat kohdanneet elämässään hyväksikäyttöä, raiskauksia, inestiiä ja muita seksuaalisuuteen liittyviä kipeitä kokemuksia, joista puhuminen harvoin onnistuu sekaryhmässä. (Kujasalo & Nykänen 2005, 166.) Samankaltaiset kokemukset ja vaikeudet yhdistävät, vaikka jokaisen naisen tarina on erilainen. Toisten naisten kanssa oleminen ja asioiden jakaminen poistaa yksinäisyyden tunnetta. (Hiltunen & Kujala 2007, 12.)

Naiset kokevat sekaryhmissä myös näyttämisen tarvetta ja he saattavat esittää jotain muuta kuin ovat. Miesten edessä he saattavat tuntea tarvetta korostaa seksuaalista haluttavuuttaan ja alkaa kilpailla miesten huomiosta. Usein päihdeongelmaisilla naisilla on taipumusta alistettuun asemaan suhteessa miehiin, ja tämä saattaa hankaloittaa kuntoutumista sekaryhmissä. Naisen tulisi voida tutkia naiseuttaan rauhassa, energian kulumatta sukupuolisidonnaisiin rooleihin ja tunteisiin. Sekaryhmissä myös ihastumiset ja asiakkaiden välille muodostuvat suhdekuviot voivat hankaloittaa kuntoutumista. (Kujasalo & Nykänen 2005, 166.)

Naisten joukossa naisen ei tarvitse tuntea olevansa muihin ryhmäläisiin nähden erilaaisessa asemassa sukupuolensa perusteella kuin sekaryhmässä, jossa nainen saattaa päätyä miellyttäjän rooliin, eikä voi olla aidosti omana itsenään ryhmässä. Naisten välille syntyvä yhteys ja yhdessä vietetty aika kohottaa itsetuntoa, ja naiselle tulee parhaimmillaan toivoa antavia kokemuksia naisten kanssa olemisen seurauksena. (Hiltunen & Kujala 2007, 12.)

#### 4.3 Toipuminen

Toipuminen päihderiippuvuudesta on pitkä prosessi, jonka lähtökohtana on päihteettömyys. Päihteettömyys yksin ei tarkoita toipumista, vaan toipuminen kaikilla elämän osa-alueilla voi alkaa vasta kun on lopettanut päihteidenkäytön. Toipumisen aikana kuntoutuja joutuu usein rakentamaan koko elämänsä uudelleen. Fyysinen toipuminen vie pitkään, eivätkä kaikki vauriot ja päihteiden käytöstä seuranneet mahdolliset sairaudet parane koskaan. Ihmissuhteet ovat usein vahingoittuneet tai rikkoutuneet. Psyykkisellä osa-alueella toipumien on usein kaikkein vaikeinta, koska päihteidenkäytön myötä nainen altistuu monille haavoittaville kokemuksille ja elämänsä kriiseille. Päihteet saattavat myös muuttaa persoonaa ja tunne-elämää. (Hiltunen & Kujala 2007, 11.)

Päihteiden käytön lopettamisen jälkeen alkaa itsetunnon uudelleen rakentaminen. Kun päihteet jäävät pois, ihminen havahtuu ja herää oman elämänsä todellisuuteen, ja tarkastelee itseään ja elämäänsä päihteettömänä. Päihdekeskeisyys ja päihteiden kautta asioiden pohtiminen ei lopu kuntoutumisen alkuvaiheessa, koska juuri päihteiden käyttö on haavoittanut omaa itseä ja minäkuvaa. Päihteettömyys vaatii päihderiippuvaiselta paljon työtä. Päihteettömyydessä onnistuminen on usein sisäisen taistelun ja tasapainottelun tulosta, ja näin ollen päihteiden käyttö ja käytön vaikutukset ovat päivittäin mielessä kuntoutumisen aikana. Toipumisen aikana nainen huomaa, että oma itse on hukassa päihteiden käytön ja sen vaikutusten jäljiltä. Omien tuntei-

den ja tarpeiden tunnistaminen on usein vaikeaa, etenkin pitkäaikaisesti päihteitä käyttäneillä. (Hiltunen & Kujala 2007, 20.)

Päihteiden käytöstä kuntoutuvan ihmisen itsetunto on rakennettava uudelleen, koska itsetunnon kokeminen selvänä on eri asia kuin itsetunnon kokeminen päihteiden vaikutuksen alaisena. Itsetunnon rakentumiseen liittyvät tapahtumat ja kokemukset tekevät kuntoutumisesta työteliään elämänvaiheen. Päihteettömään elämään pyrkiminen ei yleensä ole vain yhden päätöksen, päihteiden käytön lopettamisen, vaativa tavoite, vaan muutos vaatii pitkäaikaista itsetutkiskelua. On mainittava, että päihteiden käytön lopettaneissa ja toipuneissa ihmisissä on myös niitä, jotka ovat pystyneet lopettamaan päihteiden käytön ”kuin seinään” ja läpikäyneet toipumisprosessin itsenäisesti ilman ulkopuolista apua ja vertaistukea (Kuusisto 2010, 52). Etenkin naisilla päihteiden käyttöön liittyvään elämään sisältyy usein niin paljon haavoittavia kokemuksia, että päihdetyön palvelujärjestelmän tai vertaisten tuki helpottavat elämänmuutokseen kiinnittymistä ja elämänhistorian synnyttämien kriisien käsittelemistä.

Itsetuntoon liittyy myös itsenäisyys oman elämän ratkaisuissa ja riippumattomuus muiden mielipiteistä (Keltinkangas-Järvinen 1994, 20). Päihderiippuvaisten naisten päihteiden käytön taustalla on usein miellyttämisen tarvetta ja hyväksynnän hakemista. Itsenäisyyden löytäminen ja varmuus luottaa omiin ratkaisuihin vaatii kypsyttelyä, omaan itseensä luottaminen ei tapahdu hetkessä. Kuntoutumisen aikana olisi hyvä pohdita ja punnita itseään suhteessa toisiin ihmisiin, ja tunnistaa mahdolliset läheisriippuvuuden määrittämät ihmissuhteet. Itsetunnon parantuminen vie aikaa. Itsestä huolehtimisen ja itsearvostuksen kautta jonkinlaiseen sopusointuun itsensä kanssa pääseminen on parempi tavoite, kuin kuntoutumisvaiheessa asetettu liian korkea tavoite. Pinttyneet, virheelliset uskomukset itsestä vaikuttavat itsetuntoon, ja toipumisen aikana näiden kielteisten ajatuskulkujen pohtiminen ja muuttaminen on hyvä keino kohti tavoitetta paremmasta itsetunnosta. (Hiltunen & Kujala 2007, 152.)

Oman minuuden ja naiseuden löytäminen on pitkä prosessi. Naiseuteen liittyvä tasapainoilu ulkoapäin tulleiden odotusten ja oman itsen välillä on ehkä haavoittanut naiseutta jo ennen päihderiippuvuuden kehittymistä, ja päihteiden käytön myötä naiseus on saanut lisää kolhuja. Toipumisen aikana nousevat esiin kaikki naisen elämän hyvät ja huonot tapahtumat lapsuudesta nykyhetkeen, koska asioita ei ole ehkä koskaan käsitelty ja tunteet ja ajatukset on turrutettu päihteillä. Raskaat ja vaikeat toipumisen aikana esiin tulevat painolastit altistavat retkahtamaan takaisin riippuvuuteen. (Hiltunen & Kujala 2007, 11.) Asiat, jotka tuntuvat tuskalliselta kohdata, on toipumisprosessissa hyvä purkaa keskustelemalla tai toiminnallisten menetelmien kautta, jotta toipumisen kautta voisi eheytyä. Eheytyminen viittaa siihen, että jotain on mennyt rikki ja rikkimennyt pitäisi korjata. Monet naiset kokevat, että heidän minuutensa ja koko naiseutensa on ryöstetty päihteidenkäytön aikana. Toipumisprosessissa, jossa etsitään uusia, elämää kannattavia toimintoja, ihminen ja hänen ajatusmaailmansa muuttuu jatkuvasti. Kun riippuvuuden taustalla on tunne- elämän vaurio, järkeen vetoavat keinot eivät auta naista irtautumaan päihderiippuvuudesta (Matti ym. 2005, 59, 92). Toipumisen edellytys on niiden asioiden käsitteleminen ja helpottaminen, mitkä aikanaan vaikuttivat riippuvuuden syntymiseen.

Päihderiippuvuudesta toipuneet ovat kulkeneet erilaisia reittejä toipumiseensa, eikä yhtä ainoaa oikeaa toipumisen tietä ole. Ehdotonta toipumisen kannalta on oma halu irtautua päihteistä ja toipua. Kuntoutuminen ja raittiiseen elämään kiinnittyminen tapahtuu eri yksilöillä eri tavoin, ja se tukimuoto tai vaihtoehtoinen toimintatapa, mikä

on mahdollistanut jonkun toipumisen, ei automaattisesti sovi seuraavalle tuen tarvitsijalle. Jokaisen tulee kulkea oma toipumisen tiensä.

## 5 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimustehtäväni oli tutkia Mainiemen kuntoutumiskeskuksen naisten Helmi-yhteisön päihdekuntoutujien käsityksiä itsestään naisina.

Tutkimuksessa tarkoitukseni oli selvittää, millaiset tekijät ovat vaikuttaneet Helmien naiseuden rakentumiseen ja millaiseksi he kokevat naiseutensa nyt kuntoutumisvaiheessa. Halusin myös kuulla, millaisia odotuksia heihin oli kohdistunut tyttöinä ja naisina ja millaisia naisen rooleja he olivat elämänsä aikana saaneet tai omaksuneet. Olin myös kiinnostunut siitä, millaisten asioiden he olivat kokeneet tukeneen heidän myönteistä naiseuden rakentumistaan ja millaiset asiat olivat häirinneet heidän myönteisen naiseutensa rakentumista. Halusin myös tutkia, miten naiset kokivat päihdekäytön vaikuttaneen naiseuteensa. Koska tutkimukseni kohderyhmän naiset olivat aineistonkeruun aikana kuntoutumassa Mainiemen kuntoutumiskeskuksessa, olin kiinnostunut tutkimaan millaisten asioiden Helmi-yhteisössä he kokivat vaikuttavan naiseuteensa myönteisesti ja miten he haluaisivat naiseutensa kehittymistä tuettavan Helmessä kuntoutumisen aikana.

Tutkimuskysymykseni olivat:

Miten Helmet kokevat oman naiseutensa?

Mitkä asiat ovat vaikuttaneet Helmien naiseuden rakentumiseen?

Miten myönteistä naiseuden kokemusta voisi tukea kuntoutuksen aikana?

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Käytin tutkimuksessani laadullista, kvalitatiivista tutkimusta. Laadullinen tutkimus on sopiva tutkimusmenetelmä silloin, kun ollaan kiinnostuneita yksityiskohtaisista tekijöistä eikä niinkään niiden yleisluontoisesta jakautumisesta. Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 16, 165.) Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään usein varsin pieneen määrään tapauksia ja pyritään analysoimaan niitä mahdollisimman perusteellisesti (Eskola & Suoranta, 2005, 18).

Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan asema on erilainen kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Tutkijalta vaaditaan tutkimuksellista mielikuvituksellisuutta, mutta toisaalta laadullinen tutkimus mahdollistaa joustavan tutkimuksen suunnittelun ja toteutuksen. (Eskola & Suoranta 2005, 20.) Laadullinen tutkimus tehdään aina kohdespesifisti ja prosessissa tutkittuun aiheeseen muodostuu henkilökohtainen suhde. Laadulliset menetelmät eivät muodosta universaalimetodologiaa, jota voisi soveltaa kaikkiin laadullisiin tutkimuksiin. Laadullisen tutkimuksen tekemisessä tärkeää on uskaltaa kokeilla ja soveltaa erilaisia teorioita ja menetelmiä omaan tutkimukseen soveltuvaksi. (Eskola & Suoranta 2005, 249- 251.) Itse koin tätä opinnäytetyötä tehdessäni laadullisen tutkimuksen mielekkäänä myös siksi, että halusin toimia kuhunkin aineistonkeruun tilanteeseen vuorovaikutuksellisesta näkökulmasta soveltuvimmalla tavalla ja laadullinen tutkimus tarjoaa tähän hyvät mahdollisuudet.

Koska laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen toteutukseen ja tuloksiin vaikuttavat todellisuuden moninaisuuden lisäksi myös tutkijan omat arvolähtökohdat ja se, minä tutkija itse näkee olennaisena, halusin lähteä tutkimukseen mahdollisimman avoimin mielin. Yritin olla luomatta oletuksia ja reflektoin koko tutkimuksen ajan omaa toimintaani ja tutkimusta. Laadullisessa tutkimuksessa itse tutkimus on koko ajan arvioinnin alla (Varto 1992, 104).

Lähestyin aineistoa myös narratiivisuuden näkökulmasta. Narratiivisuuden voi nähdä laadullista tutkimusta luonnehtivana yleisenä ominaisuutena, joka kertoo niin tutkimuksen tekijästä kuin kerätystä aineistostakin. Laadullinen tutkimus on tavallaan sukelus kertomusten ja kertomuksellisuuden moniulotteisiin maailmoihin. Laadullisessa tutkimuksessa narratiivisuutta voi pitää erityisenä näkökulmana aineistoon. Narratiivisuutta pidetään yhtenä ihmiselle tyypillisenä tapana tehdä selkoa todellisuudesta. Tarinamuoto on ajattelun ohella toinen tapa kokemuksen jäsentämiseen. Ihmisten maailma perustuu tarinoiden kertomiseen ja niiden kuuntelemiseen. (Eskola & Suoranta 2005, 22-24.)

## 6.1 Kohderyhmä ja tutkimusmenetelmät

Kohderyhmäni oli Mainiemen Helmi- yhteisön naiset, jotka aineistonkeruukerroilla olivat asiakkaina Helmessä. Yhteensä tutkimukseen osallistui 16 naista, joista yksi oli kaikilla kerroilla mukana ja loput osallistuivat yhdelle tai kahdelle aineistonkeruun kerralle. Mukana oli kaiken ikäisiä naisia nuoresta kuusikymmppiseen. En selvittänyt naisten taustatietoja, enkä tiennyt heistä mitään ennen tutkimuksen alkamista. Jos olisin selvittänyt naisten taustatiedot, olisi saamani tieto saattanut aiheuttaa minulle ennako-oletuksia ja siten vaikuttaa tutkimuksen toteutukseen ja tuloksiin.

Tutkimusprosessia ja aineistonkeruuta suunnitellessani halusin saada Helmen asiakkaat ja työntekijät osallistettua mukaan, ja ensimmäinen vierailuni Helmessä käsittikin opinnäytetyön ja aineistonkeruun toiminnallisen osuuden suunnittelua yhdessä Helmien kanssa. Toinen, varsinaista aineistokeruuta edeltävä, kerta oli kokonaisen tutustumispäivän viettäminen Helmessä.

Keräsin aineiston kolmella aineistonkeruukerralla, joista kukin oli kolmen- neljän tunnin mittainen. Nauhoitin jokaisen tapaamiskerran kokonaisuudessaan. Jokaiseen kertaan sisältyi ensin toiminnallinen, aiheeseen orientoiva osuus, ja sen jälkeen ryhmäkeskustelu, jossa purettiin toiminnan tuotoksia ja ajatuksia toiminnasta, sekä keskusteltiin ohjaajan johdolla päivän aiheesta. Usein keskustelua virisi jo toiminnallisen osuuden aikana. Toiminnalliset menetelmät naiseuden tukemisen välineenä toimivat parhaiten silloin, kun vuorovaikutus ryhmässä toimii ja toiminta on naisille mielekästä (Mattila ym. 2005, 103). Toiminnan tavoitteena oli keskustelun herättämisen lisäksi pyrkimys vahvistaa naiseutta ja lisätä yhteisön yhteenkuuluvuuden tunnetta luottamuksellisen keskustelun aikaansaamiseksi. Tämän opinnäytetyön liitteenä on kunkin kolmen aineistonkeruukerran kuvaus sisältäen mm. toiminnallisen osuuden ja keskusteluteemat.

Tutkimusmenetelminä käytin ryhmäkeskustelua ja osallistuvaa havainnointia. Toive ryhmämuotoisesta aineistonkeruumenetelmästä nousi Mainiemestä.

Ryhmäkeskustelu tiedonkeruun menetelmänä luokitellaan joskus ryhmähaastatteluksi, vaikka sitä voidaan pitää erillisenä tutkimushaastattelun muotona. Eskola ja Suoranta (2005, 94-95) kuvaavat, että ryhmäkeskustelu tutkijan haluamasta aiheesta on ryhmähaastattelun tavoite. Ryhmähaastattelu on haastattelu, jossa paikalla on yhtä aikaa useita haastateltavia ja mahdollisesti haastattelijoitakin. Ryhmähaastattelussa tietoa on mahdollista saada yksilöhaastattelua enemmän, koska osallistujat voivat saada ajatuksia toistensa puheenvuoroista ja alkaa yhdessä muistella teemaan liittyviä tapahtumia. Toisilta osallistujilta saatu tuki helpottaa omien ajatusten kertomista. Ryhmähaastattelussa tutkijalla on mahdollisuus päästä tutkittavien maailmaan. Tämä tavoite toteutui mielestäni aineistonkeruussa Helmien avoimen keskustelun ja kertomusten kautta.

Ryhmäkeskustelun ja ryhmähaastattelun erona on vuorovaikutuksen muoto. Ryhmähaastattelussa vuorovaikutus painottuu vetäjän ja kunkin osallistujan välille ja haastatteli tekee tavallaan yksilöhaastatteluja ryhmätilanteessa. Ryhmäkeskustelussa vetäjä pyrkii tietoisesti aikaansaamaan osallistujien välistä vuorovaikutusta. Vetäjä ikään kuin tarjoilee tutkimuksen teemoja osallistujien keskustelun aiheiksi. (Ruusuvuori 2009, 223-224.) Ryhmäkeskustelussa vertaisryhmän me-henki voi vahvistua kun peilataan ryhmäläisten kokemuksia laajempaan, jaettuun kulttuuriseen kenttään (Ruusuvuori 2009 227).

Ryhmäkeskustelu on tutkimusmenetelmänä tuottava, mutta sisältää haasteita. Kaikkien osallistujien saaminen mukaan keskusteluun voi olla vaikeaa ja puheliaimmat henkilöt voivat dominoida keskustelua. Hiljaisuudellakin voi dominoida ja ryhmä saattaa syrjiä jotain osallistujaa jättämällä hänen kommenttinsa huomiotta. Myöskään ryhmäkeskustelun vuorovaikutteinen ideaali, kohderyhmän keskustelu keskenään, ei aina onnistu. Ryhmäkeskustelu voi saada kesken keskustelun myös haastattelun piirteitä. (Ruusuvuori 2009, 236-237, 240.) Myös oman opinnäytetyöni aineistonkeruun aikana ryhmäkeskustelu ajautui muutamia kertoja haastattelun omaiseksi. Kun kohderyhmän välinen vuorovaikutus ei lähtenyt tuottamaan tutkimuskysymyksiin vastaavaa tietoa, vaan ajautui pitkiksi ajoiksi teeman ulkopuolelle ja aika alkoi loppua, johdateltiin keskustelu takaisin keskusteluteemaan. Myös silloin, kun joku kohderyhmäläinen avasi kiinnostavan, uuden näkökulman teemaan, mutta kommentti jäi muun puheen alle, saatettiin kommenttiin tarttua ja kysyä, mitä muut ajattelivat asiasta.

Aineistonkeruussa käytin ryhmäkeskustelun lisäksi osallistuvaa havainnointia. Osallistuvalla havainnoinnilla tarkoitetaan aineiston keruutapaa, jossa tutkija tavalla tai toisella osallistuu tutkittaviensa yhteisön toimintaan (Eskola & Suoranta 2005, 98). Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija toimii aktiivisesti tutkimuksensa tiedon antajien kanssa. Sosiaaliset vuorovaikutussuhteet muodostuvat tärkeäksi osaksi tiedonhankintaa. Omassa tutkimuksessani havainnointi tuki ryhmäkeskustelua aineistonkeruussa. Havainnoinnissa asiat nähdään havainnoinnin avulla oikeissa yhteyksissään, ja siten havainnointi voi kytkeä muita aineistonkeruumenetelmiä toisella tavalla saatun tietoon. (Sarajärvi & Tuomi 2004, 83.)

Toiveeni oli kuulla Helmien omaa ääntä ja halusin osallistuvan havainnoinnin kautta tarkastella myös kertomisen tapaa. Teemojen käsittelyssä pystyin hyödyntämään ryhmän keskinäistä vuorovaikutusta.

Tutkijan rooli havainnoitavassa yhteisössä voi olla monenlainen. Joskus tutkija osallistuu aitoihin kenttätilanteisiin toimivana yksilönä, joskus taas tekee havaintoja ulkopuolisena henkilönä. Usein havainnointi on jotain näiden kahden väliltä. (Eskola & Suoranta 2005, 99.) Osallistumiseni aste osallistuvan havainnoinnin luokittelussa oli osallistuja havainnoijana. Tutkittaville kerrottiin, että olin ryhmässä havaintojen tekijänä. Osallistumiseni taso vaihteli hieman aineistonkeruukerrasta riippuen. Ryhmäkeskusteluun orientoivaan toimintaan osallistuin toisella kerralla tekemällä oman, naiseuttani kuvaavan kollaasin tutkittavien kanssa, kun muilla kerroilla havainnoin itse toimintaa ja keskustelin kohderyhmäläisten kanssa heistä lähtevistä keskusteluaiheista. Halusin muodostaa luottamuksellisen, vuorovaikutuksellisen keskusteluyhteyden ryhmäläisten kanssa. Toimin aineistonkeruussa kuten kulloinkin tuntui luonnolliselta. Esimerkiksi Helmien keskittyessä kollaasin tekoon pöydän ääressä, ei olisi tuntunut luontevalta istua hiljaisuudessa ja tuijottaa toisten leikkaavia ja liimaavia käsiä ja kasvojen ilmeitä. Näin mielekkäämmäksi osallistua toimintaan samalla tavalla kuin Helmetkin. Ensimmäisellä kerralla taas vastaavasti Helmien tehdessä luonnollisen kokoisia omakuvia yhteisön lattioilla ja käytävillä, oli mielestäni järkevämpää kierrellä yhteisössä ja pysähtyä katselemaan valmistuvia töitä ja keskustella Helmien kanssa joko työn tekemisestä tai muista asioista, joista Helmet avasivat keskustelun. Ryhmäkeskustelussa esitin kohderyhmälle myös kysymyksiä, mikä sallitaan osallistuvassa havainnoinnissa. (Hirsjärvi ym. 2000, 213.)

Tavoittelin aineistonkeruussa nimenmaan kokemuksellista tietoa ja kertomuksia. Laadullisessa tutkimuksessa kokemukselliset kertomukset ovat yleensä syvempää tietoa tuottavia kuin raportinomaiset vastaukset. Raportti on kuuliainen vastaus, mutta kertoja ei ota siinä vastuuta tarinan merkityksestä. Kertomus taas välittää aina kokemuksen ja perustelee siksi itse, miksi se kannatti kertoa. (Ruusu vuori ym. 2009, 198-199.)

## 6.2 Teemoittelu aineiston analysoinnin välineenä

Aineiston analyysissä käytin teemoittelua. Teemoittelussa keskeisiä aiheita muodostetaan useimmiten etsimällä aineistosta siitä nousevia yhdistäviä tekijöitä. Joskus teemat muistuttavat aineistonkeruuvaiheessa käytettyjä teemoja, mutta aina näin ei käy. Joskus aineistosta nousee uusia teemoja, eivätkä käsitellyt aiheet välttämättä noudata tutkijan tekemää järjestystä ja jäsenystä (Saaranen-Kauppinen & Puustniekka 2006). Aineistoa tulisi aina tarkastella ennakkoluulottomasti. Käytin teemoittelussa sekä joitain aineistonkeruuvaiheessa käyttämiäni teemoja kuten ”pääteiden vaikutukset”, että aineistosta nousseita teemoja kuten ”parisuhteet”. Teemat voidaan nimetä yksinkertaisesti kuvaavilla sanoilla tai otsikkotyypistä lauseilla. Tässä opinnäytetyössä käytin teemoittelussa yksinkertaisia, kuvaavia, vähimmillään yhden sanan teemoja, kuten ”äitiys”.

Teemoittelun apuna käytin koodausta, joka tarkoittaa aineistoon tehtyjä jäsenteleviä merkintöjä ja luokitteluja, kuten sellaisten tekstikohtien merkitsemistä samoin koodin, joissa puhutaan samantyyppisistä asioista. Koodaamiseen ei ole olemassa yhtä ainoaa oikeaa mallia, jonka mukaan tulisi edetä, vaan jokainen tutkija voi käyttää itselleen ja tutkimukselleen sopivinta tapaa, kuten alleviivauksia, merkkejä ja värejä. (Saaranen-Kauppinen & Puustniekka 2006.) Tämän työn analyysivaiheessa käytin koodauksessa pääosin koodisanoja, alleviivauksia sekä erilaisia fontteja. Analyysin

teemoittelussa tein kynällä koodeja tulostamiini litterointiliuskoihin ja tietokoneella työskennellessäni vaihtelin fontteja ja tyylejä helpottaakseni teemoittelua.

### 6.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Jokaisen toimintakerran alussa kerroin kohderyhmäläisille ennen nauhoituksen aloittamista, että nauhoittaisin toimintakerran kokonaisuudessaan. Kerroin, että Mainiemen kanssa tekemässäni sopimuksessa olen allekirjoituksellani sitoutunut siihen, että nauhoja ei kuuntele kukaan muu kuin tutkija, ja niitä säilytetään asianmukaisesti. Kerroin, että nauhoitukset ja niistä tehdyt kirjalliset muistiinpanot säilytetään ulkopuolisten pääsemättömissä. Lupasin myös, että valmiissa opinnäytetyössä yksittäistä kuntoutujaa ei pystytä tunnistamaan.

En selvittänyt tutkittavien taustoja etukäteen, tiesin ainoastaan sen, mitä tutkimuskerroilla tuli ilmi. En tehnyt erillistä sopimuslomaketta tutkittavien suostumisesta nauhoitukseen, koska anonymiteetti ei olisi säilynyt, jos tutkittavat olisivat omalla nimellään allekirjoittaneet sopimuksen. Katsoin, että tekemäni sopimus Mainiemen kanssa ja sen sisällön perusteellinen selvittäminen tutkittaville oli riittävä vakuutus aineiston luottamuksellisesta käsittelystä ja säilyttämisestä. Kaikki tutkimukseen osallistuvat kohderyhmäläiset suostuivat nauhoitukseen eikä kukaan kohderyhmäläinen jättäytynyt ulos tutkimuksesta nauhoituksen vuoksi.

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuustarkastelu kulkee mukana koko tutkimuksen ajan (Anttila 1997, 408). Koko opinnäytetyöprosessin ajan kiinnitin huomiota tutkimuksen luotettavuuteen reflektoiden omaa toimintaani ja tarkkailemalla koko prosessia. Tutkimussuunnitelman lisäksi tein erilliset toimintakertojen suunnitelmat. Toiminnan suunnittelun ja itse aineistonkeruun aikana pidin mielessä jatkuvasti tutkimustehtävän ja tutkimuskysymykset. Kaikki tutkimuksen tulokset ovat suoraan keräämästäni aineistosta, ja tulosten painotukset ovat todellisia, kohderyhmältä aineistonkeruussa nousseita.

## 7 TUTKIMUKSEN TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Olen kirjannut tähän lukuun paljon lainauksia, sillä ne kuvaavat parhaiten aineistosta saatavia tuloksia. Opinnäytetyön suurimpia informaation tuottajia olivat Helmien kertomukset oman elämänsä varrelta ja heidän omien tuntemuksiensa valottaminen kuvattujen esimerkkien avulla. Halusin tuoda tuloksiin Helmien omaa ääntä ja koen, että laadullisessa tutkimuksessa tärkeää on nimenomaan yksittäisten ihmisten tuottama, omaelämäkerrallinen ja kokemusten kautta kerrottu tieto. Suuri määrä lainauksia tuloksissa avaa myös opinnäytteen lukijalle ja päästää syvemmälle Helmien naiseuden maailmaan. Sosiaalipedagogisesta näkökulmasta jokainen on oman elämänsä asiantuntija, ja mielestäni on arvokasta jakaa runsaasti Helmien kuvauksia lukijalle kohderyhmän maailmaan pääsemiseksi.

### 7.1. Naiseuden määrittelemine ja kokemine

Naiseus koettiin vaikeaksi määritellä. Helmistä tuntui aluksi hankalalta kuvata itseään sukupuolisidonnaisesti, koska he kokivat, että yhtä lailla joku mies voisi kuvata



itseään samoilla sanoilla. Naiseuden määrittämisen vaikeus juontaa todennäköisesti myös siihen, että päihdekuntoutujanaisten naiseus on usein hukassa, kuten oma minuuskin.

Mikä se olen, se minä nainen, sitä en osaa sanoa.

Oman naiseuden ja naiseuden kokemisen pohtimista helpottamaan tehty Minä naisena-omakuva helpotti avaamaan käsityksiä itsestään naisena. Joillakin selkiytyi työtä tehdessä ja töitä esitellessä se, että oman itsen ja oman naiseuden etsiminen oli vasta alussa.

Mä voisin kirjoittaa tuonne kyllä että olio. Et otus.

Naiseuden kuvaamista tuntui hankaloittavan myös se, että Helmet tuntuivat asettavan suuria vaatimuksia naiseudestaan kertomiseen. Käsitteenä naiseus tuntui aluksi abstraktilta, ja Helmet ehkä kokivat, että oman naiseuden kokemisen kuvaamiseen olisi tarvittu suuria sanoja ja hienoja kielikuvia. Määrittely oli alussa biologisen naiseuden määrittelyä, eikä niinkään kokonaisvaltaista naiseuden määrittelyä.

Must tuntuu et geeneistä ja kromosomeista sen niinku vasta, emmä tiää siis, tuskaili eräs Helmi sukupuolisidonnaisen minän määrittelyn hankaluutta.

Mulla on naisen tarpeet. Ne on sukupuolielämässä, ehkä sellaisessa erilaisessa itteni hellimisessä kuin miehellä on. Mä oon nainen.

Naisen luonteen todettiin olevan empaattisempi kuin miehen. Pohdittuamme naiseutta yleensä, naisena olemista ja mitä naiseus pitää sisällään, pääsimme keskustelemaan naiseudesta yksilötasolla. Helmet pohtivat paljon omaa naiseuttaan vertaamalla sitä ajatukseensa siitä, millainen naisen tulisi yhteiskunnassamme olla. Helmien puheessa käytettiin paljon sanaparia ”perinteinen nainen”. Usein oman naiseuden ei koettu sopivan yhteiskuntamme antamaan naisen malliin.

En oo sellanen perinteinen naiskuva että meikkaan, pistän mekkoo päälle se on todella harvinaista.

Yhteiskunnassamme hyväksytty naiseus nähtiin jonain, mihin ei itse kuuluta. Oma itse ja oma naiseus, verrattuna naisiin yleensä, nähtiin muihin naisiin suhteessa erillisenä toiseuden kautta.

Ne pitää hyvännäkösiä vaatteita, emminä tiä meikkaa, kutoo sukkii.

Naiseuden määrittelyssä ja naiseuden kokemisessa äitiys nousi esiin jokaisen ensimmäiselle tutkimuskerralle osallistuneen naisen puheessa. Äitiys nähtiin suurimpana naiseuden elementtinä. Suurimmalla osalla tutkimukseen osallistuneista Helmistä oli lapsia, ja äitiyden koettiin vaikuttaneen omaan naiseuteen ja naisen asemaan yleensä enemmän kuin minkään toisen yksittäisen asian. Eräs Helmi, jolla itsensä näkeminen sukupuolisidonnaisesti naisena oli haavoittavien kokemusten seurauksena vaikeaa, kuvasi, kuinka raskausaika oli ollut hänelle naiseutensa kukoistamisen aikaa.

...ja raskaana ollessani kun olin ni silloin tunsin itteni ensimmäistä kertaa oikeesti naiseks. Ja sitä ei tule tapahtumaan enää koskaan joten se siitä naiseudesta. Silloin ensimmäist kertaa tuntu et voi olla ihan mitä haluaa et ei tarvinnu miettiä et noni nyt mä oon lihava ja pööpööpöö saa olla ihan mitä haluaa.

Äitiys koettiin myös naiseuteen herättäjänä, mikäli omaan sukupuolisidonnaiseen minään ei oltu aikaisemmin kiinnitetty huomiota.

Silloin rupesi sitä äitiyden kautta, tajusin et mä oon äiti emmä tiä sit mä tajusin et kai mä oon joku tyttöki.

Omassa itsessä ja omassa naiseudessa äitiyden seurauksena tapahtuneita muutoksia sama Helmi kuvasi näin:

Mul ei koskaan mitään naisen mallia ollu mut sit ku mä sain ensimmäisen muksun tai lapsen ni sit alko kattoo vähän ympärilleen niit muita naisii, minkälaisii ne on, mitä ne tekee, siihen asti mä kuljin aina t- paita ja verkkarit jalassa. Olin samanlainen kundi ku kaikki muutki. No varmaan just toi pukeutuminen ehkä.

Omat lapset nousivat puheisiin kaikilla aineistonkeruukerroilla. Äitiyttä käsiteltiin lähinnä omiin lapsiin ja perhesuhteisiin liittyvien kertomusten kautta. Omista lapsista puhuttiin arkisesti kuten missä tahansa naisten välisessä kahvipöytäkeskustelussa. Keskusteluun nousivat niin lasten päivähoitopaikat kuin tyttären sisustustaidotkin. Myös suhteista omiin lapsiin kerrottiin. Omasta äitiydestä ja päihteiden käytön vaikutuksesta äitiyteen sekä epäonnistumisen kokemuksista äitiydessä ei puhuttu kovin syvällisesti. Lähinnä asia nousi esiin sivulauseissa.

Onneks mä oon ny sen kanssa paremmissa väleissä että, oli tän mun riippuvuuden takia sillain että oltiin huonoissa väleissäki, mä itte niinku aiheutin sen omalla toiminnalla.

Huomattava osa Helmistä, yli puolet ensimmäisellä tutkimuskerralla mukana olleista ja osa muilla tutkimuskerroilla mukana olleista, kuvasi olevansa kilttejä. Kiltteys liitettiin nimenomaan naiseuteen. Puhuttiin asiasta naisen roolin kautta, kuinka naiset ovat luola- ajoista saakka hoitaneet kaikki asiat sekä omien kokemusten ja oman luonteen kautta. Kiltteyden kuvauksessa tuli esiin myös miellyttämisen tarvetta ja oman itsen uhraamista toisten vuoksi.

Noi ulkopuoliset ihmiset vie niinku litran mittaa.

Rehellinen mä pyrin olea ittelleni ja muille. Ittelle en pysty olea mutta muille kyllä.

Kiltteyteen liittyvä tunnollisuus ja paine tehdä asiat tietyllä, odotetulla tavalla, nousi keskusteluun monta kertaa. Useilla Helmillä nousi puheessa esiin pyrkimys tehdä ja hoitaa kaikki asiat hyvin, suorittaa ja pitää huolta läheisistä jopa oman hyvinvoinnin kustannuksella.

Silloin kun olin työelämässä niin olin aina puoli tuntia ennen töissä kun mun työaika alkoi.

Mä oon kiltti, mä oon välil ollu liianki kiltti ja huolehtivainen.

Itsestä huolehtiminen niin sisäisesti kuin ulkoisestikin nähtiin osana naiseutta. Itsensä huolehtimiseen laskettiin terveydestä ja ulkonäöstä huolehtiminen sekä liikkuminen ja itselle mielekkäiden asioiden tekeminen. Useimmilla naisilla omasta itsestä huolehtiminen oli jäänyt vähemmälle päihteiden käytön myötä, mutta joillain etenkin ulkonäköön ja vaatteisiin panostaminen vaikutti päinvastoin olevan keino peitellä ongelmaa ja uskotella itselleen ja muille kaiken olevan kunnossa. Yksi Helmi kertoi, että kotona ei laittaudu ja kulkee ”röntsävaatteissa”, mutta hänelle ei tulisi mieleenkään lähteä ruokakauppaan laittautumatta. Toinen Helmi kertoi ostelleensa etenkin juomisen aikoina paljon vaatteita, mutta nyt päihteetöntä elämää elävänä jopa antaneensa vaatteita pois.

Ulkonäöstä huolehtimista pidettiin merkittävänä osana naisen elämää. Naisellisuuden ilmentäminen ulkonäön kautta nähtiin merkittävänä osana omaa naiseutta. Joillekin Helmille meikkaaminen ja pukeutuminen kuuluivat jokapäiväisiin rutiineihin, joillakin halu kaunistautua saattoi tulla yllättäen, vaikka kesken siivouspäivän. Toisille laittautuminen liittyi juhlimiseen tai kaupungille lähtemiseen.

Kyl mul on joskus sellasii päivii välillä et tekee mieli pistää meikit naamaan ja kunnon kledjut päälle. Sit mä vedän sen imurin kans siel.

Kyl toi huolehtiminen itsestään et tuntee olonsa semmoseks itsevarmaks joka lähtee kaupungille ja mä olen niinku nyt mä olen hyvännäkönen vähän niinku et hei.

...käytiin ennen tansseissa, lavatansseissa. Ku johonki mennään pitää olla huoliteltu.

Monet kertoivat parfyymien käytön saavan heidät tuntemaan itsensä erittäin naiselliseksi. Joku kertoi kirkkaanpunaisen huulipunaa olevan itselleen naiseuden symboli. Korkokenkien käyttämistä kuvattiin naiseuden tunnusmerkinä. Jotkut muistivat vielä nyt vuosikymmenienkin jälkeen ihailemansa kauniisti pukeutuneet sukulaisnaiset ja naapurit. Kokonaisvaltainen hyvinvointi ja itsensä tunteminen nähtiin aidon kauneuden edellytyksenä.

Ja sitte mä oon sitä mieltä et hyvä olo ja kauneus tulee sisältä minusta itsestäni et sitä ei ihan niinku purkista saa.

Helmet toivat myös esiin, että itselle suodut hemmotteluhetket olivat jotain nimenomaan naisille ominaista itsestä huolehtimista. Naisellisten hemmotteluhetkien pääasia Helmille oli hetki omalle itselle. Jollain siihen sisältyi ihana leivos, toisella ihonhoitoa.

Hemmotteluhetkiä voi olla muitaki ku alkoholi ei välttämättä tarvi kahviakaan. Se on tavallaan semmonen levollinen olo hakee jotain mielihyvää.

Päihteettömyys ja terveys nähtiin ulkonäköä tärkeämpänä osana omaa hyvinvointia. Vakavan sairauden selättänyt Helmi oli omaksunut sairauteen liittyneen kriisin seurauksena itsensä hyväksyvän elämänsenteen.

Ei voi olla ikuisesti nuori. Eikä se mulle ikä mikään kriisi oo niinkun ei kilokkaan.

Puhuttaessa naiseudesta nousivat keskusteluun siellä täällä myös rakkaus- ja parisuhdeasiat. Helmet peilasivat omaa naiseuttaan myös suhteessa entisiin ja nykyisiin puolisoihinsa ja kumppaneihinsa, ja arvottivat itseään miehiltä saadun palautteen ja rakkauselämässä menestymisen mukaisesti. Pettymykset rakkauselämässä ja parisuhhteessa vaikuttivat itsetuntoon sitä heikentävästi. Monen kohdalla nousi myös esiin toive romanttisesta rakkaudesta, tarve saada enemmän huomiota ja arvostusta mieheltään tai löytää parisuhde.

Mäki oon jo kaheksan vuotta vongannu mun aviomieheltä romanttista illallista ja mä en oo saanu sitä vielä.

... paino, sitä on kaksyhtä kiloo liikaa, pitäis pudottaa sinne ihanteeseen mitä hän tykkää että ku oisit yhtä pieni ku sillon ku sä oot tullu sillon kolkyt vuotta sitte.... mä nautin siitä kun hän huomioi mua.

Mä oon rakastava, mää rakastun hirveen herkästi taikka ensin ihastun ja rakastun mää melkein rakastun saman tien ja sitte tota on hirveen vaikeeta sitte päästä niistä ylitte ku tulee pettymyksiä kun aina on tullu. Vaikeeta niistä päästä sitte irti ja unohtaa.

Puheenvuoroista tuli ilmi myös Helmien osakseen saama huono kohtelu tai alisteinen asema nykyisessä tai jossain aiemmassa parisuhteessa. Alistaisuus saattoi olla vanhanaikaisen sukupuolisidonnaisen roolijaon tuomaa alistaisuutta, jonka mukaan mies on perheen pää, vaimo kodista ja lapsista huolehtija. Helmet kuvasivat suhteita miehiin suhteellisen vähän, mutta esiin nousivat lähinnä kielteiset asiat, eikä kukaan varsinaisesti kertonut onnellisesta parisuhteesta.

## 7.2. Naiseuden rakentuminen

Monet Helmet kertoivat eläneensä miesten maailmassa, jo lapsuudessa heidän leikkikaverinsa olivat olleet pääasiassa poikia. Miesten maailmassa eläneet kuvasivat myös, että heillä on vain vähän naisystäviä. Myös työyhteisö oli monilla ollut miesvaltainen. Syitä siihen, miksi naiset olivat hakeutuneet miesten pariin, ei juuri eritelty. Eräs Helmi kuvasi, että ei kestä akkoja, ja toinen taas kertoi tulevansa toimeen naistenkin kanssa. Kuvattiin myös, että syy poikaporukkaan hakeutumisessa oli se, että pojilla oli vapaampaa rämäpäisine leikkeineen. Poikien kanssa oleminen koettiin mutkattomampana ja hauskempana kuin tyttöjen kanssa kaveeraaminen. Lapsuudessaan ja nuoruudessaan poikien kanssa aikaa viettäneiden Helmien kertoman mukaan suurempi vaikutus heidän naiseuden rakentumiseensa oli lapsuudessa ja nuoruudessa sillä, kuinka ympäristö suvaitsi heidän leikkimisensä poikien kanssa kuin itse poikien kanssa ajan viettämisellä.

Se oli rehtiä. Se oli oikeen rehtiä ku mä vertaan ny sitten ku mä vertaan siihen mun tyttökaveriin. Me kilpailtiin. Meil oli hirvee kilpailu. Mä pääsin niinku rentoutuu niitten poikien parissa. Se oli aluks ihan leikkiä. Sit mua ruvettiin sanoo huoraks. Vaikka mä en siis antanu mitään alapäättä. Hän on aina poikien kanssa, se on huora. Ehkä se siihen rupes sitte lopahtaa että mä jouduin kauheesti työstää sitä sitte.

Oman lapsuuden perheen, esimerkkien ja saadun kasvatuksen vaikutukset nousivat esiin useasti aineistonkeruun aikana, Omassa lapsuudenkodissa koettu väheksyntä ja viileä kohtelu nousivat esiin jonkin verran. Poikien saamien erivapauksien lisäksi nousi esiin kaksi selkeästi haavoittava äitisuhdetta, joista toinen oli aiheuttanut Helmelle ajatuksen siitä, että kehenkään ei voi luottaa ja jokaisen tulee pärjätä itse.

Ei kenenkään muun varas voi riippuu. Pitää riippuu ihan itte.

Mää tiedän et mä oon ollu vahinko niinku meistä kolmesta nuorin ei äiti ei se mua pitäny sylissä eikä suukotellu... mun isä taas piti mua sylis mullahan on jääny et en oo äitini kans missään väleissä ja isän kans on tosi hyvät välit. Se mua pitää niinku sylissä kaikissa kuvissa. Emmää ittekää niin kauheen avoin oo mennä halaamaan se et vaikka tekis mielikin ehkä emmää oo semmonen niinku ei se nyt välttämättä vastenmielistä oo mut se on vaikeeta näyttää tunteita.

Kahdella Helmellä oli kokemus tulemisesta verratuksi vanhempaansa, ja nämä kommentit olivat jääneet hyvin kielteisinä heidän mieliinsä.

Meidän äiti on aina verrannu mua itseensä tai mua häneen niinku häneen niinku että mä oon samanlainen mä en missään nimessä haluaisi olla semmonen ni se on jotain niinku kauheeta.

Mun äiti sano mua aina ku se suuttu et sä oot niinku isäs. Just siinä murkkuiässä. Musta tulikin sitte alkoholisti niinku sekin oli.

Moni Helmi kertoi, että lapsuuden kodissa poikia oli arvostettu enemmän kuin tyttöjä. Pojat olivat saaneet tehdä vapaammin kaikenlaisia asioita, heidän käytösrikkeitään oli katsottu läpi sormien ja tytöt olivat joutuneet elämään työteliäämpää ja valvotumpaa elämää. Tytöksi ja naiseksi kasvamiseen on monen Helmen kohdalla vaikuttanut ympäristön luoma mielikuva poikien paremmuudesta tyttöihin nähden.

Isojen perässä mentiin. Kuri oli kova. Mä oon kasvattanu muita. Me jouduttiin hoitaa toisiamme, pienempiä. Pojat sai tehdä vähän enemmän mitä me likat saatiin että meil on aina ollu semmonen tapa et pojat on niinku ollu vähän semmosia erikoisasemassa pikkusen enemmän.

Niin kyllä poikia on vähän niinku mun veli on nuorin ni ky se sai kaikki silleen et kyllä se sai kaikki sillain et ei katottu pahalla ja tytöt oli asia erikseen.

Niin meilläkin tota mun mun entinen mies piti lapsista ja pitää edelleenki niinku poikaa erityisasemassa. Se on kyllä saanu kaiken mahol-

lisen, tytöt on kyllä vaan katkeria. En tiä mikä siinä sitte on. Muistan aikanaa ku meilleki tyttö syntyy ensimmäineks miehen isä sano et ei hän sitä kaikille tartte heti kertoo että se tyttö on. Sille oli niin tärkeetä et sen ois täytyny olla niinku poika sen tytön.

Vaikka Helmillä oli kokemuksia naiseutta haavoittavista tapahtumista ja asioista pääsääntöisesti jo ennen päihteiden käytön aloittamista, päihteiden käyttö vaikutti kielteisesti omaan naiseuteen, hyvinvointiin ja itsetuntoon. Päihteiden käyttö on Helmien mukaan vaikuttanut heidän naiseuteensa useilla elämän eri osa-alueilla. Eniten mainittiin itsestä huolehtimisen vähenemistä, ihmissuhteiden huononemisen kautta itsetunnon heikentymistä sekä liikkumisen ja itselle mielekkäiden asioiden tekemisen vähentymistä.

No, onhan se vaikuttanu tähän liikunnalliseen, sitte välillä itsensä hoitamattomuuteen, lukemiseen esimerkiksi ei oo pystynyt keskittyyn kirjoihin ja sitte perhesuhteisiin että toivottavasti rakkaus niinku palaa.

Sillo tosiaan meikkaaminen oli melko vähäistä ku sitä kaljaa litki.

Mul on selkeesti sellanen risitiriita itsestäni. Mussa on paljon hyviä asioita ja mä oon.. paljon hyviä lahjoja, mä oon lahjakas ja mul on tietotaitoa. Ja kuitenkin sitten mä sitä sellasta sitä ikävää ja taakkaa ja riippuvuutta, nimenomaan päihderiippuvuutta taikka päihderiippuvuuden aiheuttamaa vammaa minussa.

Me ei missään käydä ku ei mun kans voi lähtee mihinkään sanotaan aina et jos johonki mennään mis tarjotaan alkoholia kuulemma juon sit niin paljon et hän saa hävetä vaik ei se asia niin kai oo mut ehkä.

Päihdepiireissä liikkumiseen liittyvät kokemukset hyväksikäytöstä lienevät yksiä haavoittavimmin naiseuteen vaikuttavia tekijöitä. Päihdeongelmaiset naiset kokevat usein hyväksikäyttöä elämässään, ja tämä nousi esiin myös tässä tutkimuksessa naiseutta ja itsetuntoa syvästi haavoittavana elementtinä.

Semmonen kiltti liian kiltti että siinä on niinku naiseus hävinny kun on ollu niin hyväksikäytettynä että tota sitä oon täällä sitte paossa vähän niinku että sekä miesten että naisten molempien niin seksuaalisesti ku taloudellisestikin.

Koettiin, että naiseus on ikään kuin riistetty hyväksikäytön myötä.

Ei se tunnukaan ku se (naiseus) on tavallaan multa viety pois

Päihteiden käytön seurauksena koettujen haavoittavien kokemusten lisäksi moni Helmi oli kokenut haavoittavaa kohtelua lapsuudessaan jo aiemmin mainittujen poikien ja tyttöjen eriarvoistavan kohtelun ja välinpitämättömien vanhempien vuoksi. Myös yksittäisiä naiseksi kasvamista haavoittavia kokemuksia Helmillä oli kerrottavanaan, ja kaksi Helmeä toi esiin, kuinka heidät oli nöyryyttäen kohdellen pakotettu pesemään kauniisti laitettut meikit pois tai puhdistamaan tyttömaisella innolla lakatut kynnet. Eräs Helmi kertoi, että hänen äitipuolensa oli leikannut hänen pitkät hiuksen-

sa lyhyiksi vasten hänen tahtoaan. Sama Helmi kuvasi myös toisen naiseuttaan haavoittaneen kokemuksen.

Sit mul oli sellanen ihana punainen semmonen Espanjasta tuotu perhosmekko. Se oli niinku ainoo mun tyttömainen juttu mikä mul oli pentuna. Mun äiti meni heittää sen roskiin. Vaik mä olin sanonu sata kertaa et mä haluun säästää sen ni se heitti sen pois. Ja se oli semmonen toinen et antaa olla sitte, verkkarit jalkaan, pampula päähän ja ihan sama.

### 7.3. Naiseuden tukeminen kuntoutumisen aikana

Viimeisellä kerralla keskustelimme siitä, mikä Helmi-yhteisössä on ollut kuntouttavaa naiseuden näkökulmasta ja siitä, millaista tukea he haluaisivat kuntoutumisen aikana Helmessä saada myönteisen naiseuden rakentamiseen. Suurimmaksi tekijäksi nousi naisten kesken oleminen. Yksi syy tähän oli se, että naisten joukossa saa olla oma itsensä.

Mullehan merkkää hirveesti et mä saan olla naisten, nimenomaan naisten keskellä. Yks ohjaaja täältä Helimestä sano mulle et sä oot ihan erilainen ku on miehiä paikalla et mun persoona muuttuu. Et se on varmaan ollu niinku yks kuntoutumisen syy. Jos mä oisin ollu tuolla sekaryhmässä niin mä varmaan joisin. Koska mä oon aika teatraalinen ihminen ja sitte ku mä oon miesporukassa ni mun käytös muuttuu siis semmoseks erilaiseks. Mä en tiä mitenkä mutta yks ohjaaja näki sen täällä ku meil oli toi ryhmätarjotin ja siin oli miehiä. Että tää oli mulle kyllä paras paikka. Olla naisten keskellä.

Naiselliseen itsestä huolehtimiseen liittyvät asiat mainittiin asioina, jotka olivat päihteiden käytön myötä joillain jääneet vähemmälle, mutta joita oli alettu taas tehdä Helmessä. Helmessä värjäillään yhdessä hiuksia ja meikkaillaan silloin kun siltä tuntuu, ja naisten porukassa itsensä laittamisen halu tarttuu.

Muut naiset. Ku tota (yhden helmen nimi).....-ki kattoo ni aina se on meikit naamas, korut ojennukses, vaatteet suoras. Se on hyvä vaan et jaksaa pitää itsestään huolta.

Nää kynnet nyt jotenki, ku mä ekaa kertaa tääl olin nää kaikki muut aiheutti tämmösen kynsi...(näyttää kauniisti lakattuja kynsiään).

Neulominen on Helmessä suosittu harrastus, joka on usein ollut tauolla päihteiden käytön vuoksi tai käsitöihin ei ole aikaisemmin ollut edes kiinnostusta. Jotkut Helmet eivät ole tehneet käsitöitä sitten kouluaikojen, mutta ovat Helmessä innostuneet neulomisesta.

Ja se kutominenhan nyt alko niinku täällä sitten se käsitöiden teko et täältäähän mä sen kipinän sain.

Keskustelussa nousi esiin Helmien mielestä naisille tyypillinen tapa hankaloittaa asioita, juoruilla ja kiusata toisia. Helmessä kuohuu silloin tällöin kun kemiat eivät kohota ja itsellä on vaikea olla. Kerrottiin, että Helmessä oli yritetty opetella huomioimaan toisia ja tunteen purkauksissakin pyritty olla kiroilematta. Yhteen hiileen puhaltamista toivottiin enemmän ja todettiin, että jos yhteisöön tulee niin sanottu vaikeampi tapaus, joka ei ymmärrä Helmen tapoja ja kuinka Helmessä tulee käyttäytyä, kaikkien Helmien tulisi yhdessä olla mukana kertomassa millainen toiminta sopii Helmeen ja millainen ei.

On hirveen tärkeä että tota ja sitten ihmistä pitää arvostaa. Juuri sellaisena ku se on. Eikä käyttäytyä ilkeesti, nälviä.. koska siitä täällä ollaan niin herkässä mielentilassa et siitä voi tulla isot haavat jotka jää sitte vaivaan ja estää sen parantumis..paranemisprosessin

Kun ollaan, kaikki on naisia, sehän on joskus aina vaikeeta... että siinä pyrittäs semmoseen ettei supistas ja keitetäis mitään kauheita puuroja toisen selän takana koska se johtaa aina huonoihin lopputuloksiin ja ilmapiiri huononee.

Helmet toivoivat myös, että saisivat toisiltaan enemmän itsetuntoa vahvistavaa positiivista palautetta. Positiivisen palautteen antaminen ja vastaanottaminen voi olla vaikeaa ihmiselle, jonka itsetunto on heikko, kuten päihdekuntoutujilla usein kuntoutusjaksonsa aikana on. Eräs Helmi kuvasi seuraavasti toiselle Helmelle hänelle antamaansa huumoriin verhottua positiivista palautetta.

Kyllä se menee vähän niinku sinne huumorin piikkiin se palautteen antaminen. Minähän en tunne sinua, kuka sinä olet, nyt sinä olet paljon kauniimpi ku sinä olet laittanu itseäs. Mä ihan tarkotin sitä kyllä mut sehän meni sinne huumorin piikkiin kumminki.

Moni Helmi oli käynyt vertaistukiryhmissä. Monet kaipasivat enemmän tai ainoastaan naisia vertaistukiryhmiin.

Mua ottaa päähän ku mä käyn tossa AA-ryhmässä ja siel on yks nainen ja minä ja siellä kaikki muut miehiä. Mua siis ottaa niin päähän. Haluaisin et siel ois enemmän naisia, että niinku mä mietin et mä vaihan ryhmää. Mä en saa siitä, siitä yhdestä naisesta mä en saa mitään mulle koska meil on sen verran ikäeroo.

Joskus ois kauheesti asiaa semmosta naisasiaa et haukkua miehet pysyyn ja valittaa vaikka hormoneita ja sun muusta et rupea siitä sitte puhumaan siitä siinä miesporukassa ku ne ei ymmärrä hölkäsenpölystä mistään kuukautiskierrosta ni siis niin se on aika yleinen ongelma. Semmosia naisvertaisryhmiä varmaan tarvittais.

Myös Helmeen toivottiin naisten omaa vertaistukiryhmää. Asia herätti paljon keskustelua. Jotkut olivat sitä mieltä, että Helmen tiloista irtautuminen vieraaseen yhteisöön oli joillekin liian korkea kynnyks ylitettäväksi vieraiden ihmisten ja miesten vuoksi ja siksi vertaistukiryhmään osallistuminen tulisi mahdollistaa Helmessä. Tähän kom-



mentoiitiin, että Helmeen ei ole tarkoitus eristäytyä vaan painotettiin Mainiemen koko yhteisön merkitystä.

Kyl se on jos on paljon vieraita ihmisiä, miehiäki. Mä oon yhden ainoon kerran tuonu siellä tarinani julki mut sillon ei ollukaan ku kaks miestä. Et sillon mä uskalsin. Mä en siel niinku pysty puhumaan ku on paljon miehiä ja vieraita ja sit ku viel kaikki kattoo. Ja sit tulee se itku. Eikä tarvi olla tuttujakaan mut kun ne vaan on naisia.

Mun mielestä se nyt toisaalta on niinku täs Helmes nyt ollaan kumminki naisten kesken koko ajan ni minkä takia pitäis olla vielä joku erillinen ryhmä mis naisten kesken jutellaan asioista. Koska ku sä lähetyt täältä sä oot väistämättäki miesten kans kumminki tekemisissä ni kylhän sä periaattees sitä vertiastukee tarvit sieltäki et sä pysty ymmärtää sen kokonaiskuvan.

Ei varmaan kaikkee tuu työntekijöillekään puhuttua ku ei se oo sama et te ootte tääl Helmessä ku et ois naisten vertaistukiryhmä.

Lopuksi keskustelimme siitä, millä lailla Helmet ajattelivat hoitaa itseään kuntoutusjakson jälkeen ja toteuttaa Helmessä mahdollisesti takaisin saatua, vuosia kadoksissa ollutta, naiseuttaan. Kommenteissa oli vaihtelevuutta sen suhteen, että toiset näkivät tulevaisuutensa kaiken kaikkiaan selkeämpänä kuin toiset. Itsestä huolta pitämiseen aiottiin panostaa enemmän, ja liikkua enemmän. Joku oli kuntoutumisessaan jo niin pitkällä, että pystyi suunnittelemaan tulevaisuuden päihteetöntä elämää. Toinen taas oli vielä kovin eksyksissä sukupuolisidonnaisen identiteettinsä kanssa, ja tulevaisuus niin jäljellä olevan kuntoutusjakson ajalla kuin sen jälkeenkin oli vielä hämärän peitossa.

Yhtä hyvin voisin olla vaikka mieski. Et ei oo mitään naisellisuutta enää. En tiedä onko jotain mahdollisuutta sitä kasvattaa vielä sen näytää aika sitte ja se mitä sitte tapahtuu ku mä täältä lähden.

Ittestä huolta pitäminen, on pitäny tanssikurssille vuodesta 2006 asti pitäny mennä. Se on vaan jääny ja jääny. Pitää olla joku harrastus.

Yhdellä jokaisella kerralla mukana olleella Helmellä oli ollut tapana kuoria aina miehelleen perunat aterioille. Naisten kesken asiaa päiviteltiin ja asiasta vitsailtiinkin, mikä sai kyseisen Helmen alussa hieman loukkaantumaan ja puolustuskannalle. Viimeisellä kerralla kyseinen Helmi toi puheenvuorossaan esiin, että oli selkeästi herännyt ajattelemaan miestä palvelevaa käytöstään.

Mä ehkä lakkaan kuorimasta ne perunatki. Ku mä viel vähän aikaa täällä oon.

Helmessä toisilta naisilta saatu vertaistuki ja yhdessä naisten kesken vietetty aika koettiin voimaannuttavana ja naisellista omanarvontuntoa nostavana.

#### 7.4.Johtopäätökset

Naiseus koettiin erottamattomana osana omaa itseä ja omaa minuutta. Helmien oli vaikea määritellä, mikä heissä oli naiseutta ja mikä oli sukupuolesta riippumatonta persoonallisuutta. Naiseus miellettiin helposti ainoastaan naisellisuudeksi, eli nähtiin ulkoisen naiseuden ilmentäminen ja itsensä hoitaminen naiseuden mittarina. Naiseuden kokeminen oli jotain minkä kukin tutkittava tunsu eri tavalla. Naiseus koettiin sen mukaan, mikä omasta mielestä kuului naiseuden määritelmään.

Helmet kokivat naiseutensa koostuvan useista osa-alueista. He näkivät naiseutensa koostuvan biologisista tekijöistä, kuten äitiydestä ja naisen sukupuolisista tarpeista. Kulttuuriset tekijät, kuten yhteiskunnan naiselle asettamat odotukset nähtiin omaan naiseuteen vaikuttavina tekijöinä. Sosiaalisilla tekijöillä, kuten lapsuuden perheen antamalla äitiyden mallilla nähtiin olevan suuri merkitys naiseuden kokemiseen.

Naiseuteen suurimpana vaikuttavana elementtinä nähtiin äitiys, ja se koettiin myös pysyvimpänä elementtinä. Synnyttäminen nähtiin osana naiseutta ja tavallaan äitiys oli jotain, mikä koettiin osaksi omaa naiseutta siitä huolimatta, millaiset välit omaan lapseen oli. Äitiyden voikin tämän opinnäytteen perusteella ajatella olevan naiseuden kokemukseen vaikuttavista tekijöistä voimakkain. Vaikka naisella olisi muuten myönteinen suhde omaan naiseuteensa, vaikuttanevat useimmilla äitiyden osa-alueen kielteiset tuntemukset naiseuden kokemukseen läpi elämän. Päihdeongelmainen äiti haluaa olla samalla tavalla hyvä äiti kuten muutkin äidit (Mattila ym. 2005, 77). Se, että äitiydessä kokee jollain lailla epäonnistuneensa, haavoittaa naiseutta tavalla, jota ei muihin naiseuden osa-alueisiin panostamalla pysty paikkaamaan. Toisaalta äitiydestä saadut myönteiset kokemukset kantavat naista, vaikka muilla naiseuden osa-alueilla olisi kielteisiä kokemuksia. Äitiys vaikuttaa kokonaisvaltaisemmin naisen elämään kuin isyys miehen elämään (Hiltunen & Kujala 2007, 105.)

Lapsuuden kodissa opittu käsitys siitä, millainen on hyvä nainen, on useiden kohdalla ollut naiselta uhrauksia vaativa, kiltin ja muita miellyttävän naisen kuva. Helmet tiedostivat kiltteytensä ja etenkin katsoessaan elämää taaksepäin, he ymmärsivät ja kuvasivat, että heiltä oli odotettu kiltteyttä ja kuuliaisuutta. He olivat hoitaneet velvollisuutensa isompina sisaruksina pienempiä hoitaen ja tehneet usein tyttöinä sen mitä heiltä odotettiin. Naiseus koettiin äitiyden ja kulttuurimme mukaisten perinteiden naisille kuuluvien arjen askareiden kautta. Nainen on ansainnut arvostusta kulttuurissamme muista huolehtimalla (Eliasson & Carlsson 1993, 37). Helmien puheessa kotiin panostaminen nähtiin naiseuteen liittyvänä asiana ja siten kodin hoidon laiminlyönti vaikuttaa naiseuden kokemukseen kielteisesti.

Fyysisestä hyvinvoinnista ja ulkonäöstä huolehtiminen liitettiin vahvasti naiseuteen. Oman naiseuden kokemuksen myönteisyyteen ja kielteisyyteen vaikutti monilla selvästi se, että kuinka he olivat pystyneet huolehtimaan ulkoisesta naiseudestaan ihonhoidon, hiustenlaiton, meikkaamisen ja pukeutumisen kautta. Myös fyysinen kunto ja liikkuminen liitettiin naiseuteen hyvän olon kautta. Moni mainitsi olevansa tyytymättömän painoonsa, joku perusteli ylipainon kielteistä vaikutusta raskaalla ololla, toinen sillä, että aviomies olisi halunnut hänen olevan hoikempi. Kaiken kaikkiaan naiseuden ulkoiset tekijät nousivat esiin vahvasti omaa naiseuden kokemusta määrittävänä tekijänä. Ulkoiseen ja fyysiseen naiseuteen vaikuttava päihderiippuvuus vaikuttaa negatiivisesti naisen itsetuntoon ja naisidentiteettiin. (Mattila ym. 2005, 102.) Ainoastaan kaksi tutkimukseen osallistunutta Helmeä ei maininnut ulkonäöllisiä seikkoja

osana naiseuden kokemuksesta. Näillä kahdella naisella oli ollut suuria kriisejä naiseudessaan, toisella vakava sairaus ja toinen oli kohdannut seksuaalista hyväksikäyttöä.

Suuri kulttuurinen, oman naiseuden kokemukseen ja rakentumiseen vaikuttava, tekijä oli poikien ja tyttöjen erilaisen kasvatuksen vaikutus. Teorian valossa poikia suosiva kohtelu tyttöihin nähden ei noussut niin korkealle naiseuden kokemiseen ja rakentumiseen vaikuttavana tekijänä kuin tässä tutkimuksessa. Helmien saama poikiin verrattuna suojatumpi ja enemmän velvollisuuksia sisältävä kotikasvatus oli antanut Helmille jo tyttöinä kuvan, että pojat ovat erityisasemassa tyttöihin nähden. Lapsuuden kodissa saatu esimerkki ja suhtautuminen naisiin viestittää tytöille ja pojille, millaisia sukupuolisidonnaisia odotuksia heihin liitetään. (Eliasson & Carlsson 1993, 33.) Myös Helmien itse perustamissa perheissä kerrottiin olevan eroavaisuuksia tyttöjen ja poikien kasvatuksessa ja jopa selkeää poikien suosimista, minkä perheen tytöt huomasivat. Poikien elämä ei sisältänyt yhtä paljon velvollisuuksia kuin tyttöjen, ja tyttöjä rajoittivat tiukemmat säännöt. Helmien kertomuksissa ei noussut esiin kuvauksia siitä, olivatko he muulla kuin ajatuksen tasolla vastustaneet poikia suosivaa kasvatusta lapsuudessaan ja nuoruudessaan.

Jotkut Helmet tiedostivat itse käyttäneensä eriarvoistavia käytäntöjä ja sanoja kasvatuksessaan, vaikka pääasiassa heidän kertomansa esimerkit heidän omiin lapsiinsa kohdistuneesta eriarvoistavasta kohtelusta koskivat heidän lastensa isien sekä appivanhempien poikia suosivaa käyttäytymistä. Suostuminen omien arvojen vastaiseen lasten kasvatukseen saattaa liittyä päihdeongelmaisen naisen miellyttämisen tarpeeseen. Oikeanlaiseen naiseuteen pyrkivä haavoittunut nainen etsii erityisesti miehen hyväksyntää. (Mattila ym. 2005, 48.)

Omien vanhempien väheksyvä kohtelu ja se, ettei tuntenut itseään tärkeäksi omille vanhemmilleen tai toiselle vanhemmistaan, mainittiin kielteisesti omaan minuuteen vaikuttavana tekijänä. Lapsuudessa koettu välinpitämättömyys on yksi usein päihdeongelmaisten taustalta löytyvä tekijä (Murto 1997, 213). Myös naisen mallin puuttumisen todettiin vaikuttaneen oman naiseuden rakentumiseen. Helmet kuvasivat hyvinkin erilaisia naiseutensa rakentumiseen kielteisesti vaikuttaneita kokemuksiaan. Naiseutta haavoittavia kokemuksia kuvattiin niin vuosikymmenten takaa lapsuudesta kuin juuri Mainiemen saapumista edeltävältä ajaltakin. Yhteistä haavoittaville kokemuksille oli kunkin Helmen oma kokemus oman elämäntarinansa haavoittavista tekijöistä. Joku koki hyvin merkittäväksi naiseutensa kasvua haavoittavaksi tekijäksi lapsuudessaan tapahtuneen meikkaamisen kieltämisen, kun taas toinen Helmi ei ollut edes teini-iässä ollut kovin innostunut meikkaamisesta.

Vahvimmin naiseuteen kielteisesti vaikuttaneita tekijöitä olivat seksuaalinen hyväksikäyttö ja Helmeä kasvattaneiden naisten naiseutta lapsuudessa haavoittaneet teot, kuten pitkien hiusten lyhyeksi leikkaaminen vastoin omaa tahtoa sekä Helmelle tärkeän tyttömaisen mekon heittäminen roskiin. Seksuaalinen hyväksikäyttö ja juominen muodostavat usein kierteen, jossa haavoittunut seksuaalisuus on sekä juomisen syy että sen seuraus. Häpeä lisää humalahakuista juomista, humala tuottaa lisää hävettäviä kokemuksia. (Kujasalo & Nykänen 2005, 40.) Rajut, naiseutta haavoittavat tekijät olivat aiheuttaneet Helmille heidän kuvauksensa mukaan ajoittaisen tai pysyvemmän päätöksen olla ilmentämättä naiseuttaan ulkoisesti. Helmet, joiden naiseutta oli haavoitettu rankasti, olivat ikään kuin luovuttaneet naiseutensa suhteen. Tästä

syystä ehkä myös naiselliseen ulkonäköön panostaminen olisi tuntunut heidän mielestään ristiriitaiselta.

Myönteisesti naiseuteen vaikuttaneita tutkimuksessa esiin nousseita tekijöitä olivat äitiys, pojilta ja miehiltä saadut huomionosoitukset ja rakkaus sekä itsensä kauniiksi tunteminen. Kuntoutumisen aikana on tärkeää, että rakkauden miehen ja naisen välisen rakkauden kautta näkevät naiset laajentaisivat rakkauskäsitystään myös ystävyyteen, vanhemman ja lapsen väliseen rakkauteen ja rakkauteen omaa itseä kohtaan. (Hiltunen & Kujala 2007, 159.)

Päihteiden vaikutus naiseuteen tuli naisten mielestä esiin itsestä ja ulkonäöstä sekä kodista huolehtimattomuutena. Tämä nähtiin omaa myönteistä naiseuden kokemista rikkovana asiana siksi, että juuri itsestä huolehtiminen ja kodin laittaminen nähtiin merkittävänä osana omaa naiseutta. Päihteiden käyttäjien alakulttuuriin liittyvä naisen kohtaama seksuaalinen, taloudellinen ja sosiaalinen hyväksikäyttö myönnettiin nimenomaan päihteiden käytöstä johtuvaksi naiseutta haavoittavaksi tekijäksi, vaikka Helmien puheessa alistuminen hyväksikäyttöön liitettiin myös kiltteyteen ja hyväksynnän hakemiseen.

Teorian valossa minuuden ja naiseuden rakentumiseen vahvasti vaikuttavia tekijöitä ovat päihdeongelmallisille naisille yleiset häpeän tunteet ja stigmatisoituminen. Ryhmähaastatteluissa ei juuri muodostunut keskustelua näistä asioista. Häpeän tunnistaminen ja käsitteleminen on teemana vaikea. Häpeästä voi ikään kuin tulla osa ihmistä itseään, eikä sen olemassaoloa ole helppo havaita. Häpeän ja leimautumisen tunteiden käsittely olisi vaatinut pidemmän, suppeampi aiheisen aineistonkeruuprosessin. Häpeän käsittelemisen tekee vaikeaksi sen piiloutuminen muiden tunteiden, kuten syllisyyden, pelon ja ahdistuksen, taakse. (Hiltunen & Kujala 2007, 66, 71.)

Naisten kesken oleminen ja naisellisten asioiden tekeminen yhdessä toisten naisten kanssa koettiin kuntoutumiseen vaikuttavana, voimaannuttavana tekijänä. Joillain Helmillä oli ennen kuntoutumisjaksoa yhteiskunnan näkökulmasta tavallisia ihmissuhteita naisiin, mutta toisilla suhteet muihin naisiin olivat kielteisiä tai niitä ei juuri ollut. Päihdekäyttäjien yhteisöihin liittyvä naisten keskinäinen kilpailuasetelma johtaa usein naisten välisen suhteiden ongelmiin. Naisten keskinäinen hyväksikäyttö mm. taloudellisesti ja sosiaalisten suhteiden kautta aiheuttaa sen, että suhteet naisiin nähdään usein itselle vahingollisina. (Mattila ym. 2005, 62.) Tästä näkökulmasta kuntoutumisen aikana olisikin tärkeää, että naiset saisivat kokemuksen eheyttävistä, voimaannuttavista suhteista toisten naisten kanssa. Helmi-yhteisön rikkaus on samanaikaisesti kuntoutumassa olevien naisten erilaisuus ja erilaiset taustat, jolloin naiseuden käsitettä päästään tarkastelemaan hyvin erilaisista näkökulmista.

Helmet mainitsivat, että saavat ja antavat keskenään liian vähän positiivista palautetta. Heidän mielestään oli hankala vastaanottaa positiivista palautetta ja myös sen antaminen verhottiin usein huumorin taakse. Päihdeongelmallisilla naisilla on usein aliarvostava käsitys itsestään. Itseänsä väheksyvän ja heikon itsetunnon omaavan ihmisen on vaikea ottaa vastaan myönteisiä viestejä, ja pahimmillaan hän poimii vain kielteiset palautteet ja sivuuttaa myönteiset. (Hiltunen & Kujala 2007, 67.) Helmessä työskennellään paljon palautteen antamisen ja vastaanottamisen oppimiseksi erilaisin harjoituksin. Arjessa työntekijät pyrkivät esimerkillään osoittamaan, kuinka positiivista palautetta on voimaannuttavaa antaa ja saada. Tästä huolimatta Helmet kokevat etteivät saa riittävästi positiivista palautetta toisiltaan.

Pohdittaessa kuntoutumisajan vaikutuksista naiseuteen virisi pitkä ja monivivahteinen keskustelu vertaistukiryhmistä ja siitä, millaisia merkityksiä vertaistukiryhmien sukupuolijakaumalla on kuntoutumiseen. Jotkut kaipasivat nimenomaan naisten vertaistukiryhmiä ja toisten mielestä oli tärkeää kuulla vertaistukiryhmissä myös miesnäkökulmaa. Muutama kaipasi myös Helmeen omaa, vain naisille tarkoitettua vertaistukiryhmää. Tätä perusteltiin paitsi naisten keskeisen vertaistuen merkittävyydellä, myös sillä, että Helmillä olisi mahdollisuus keskustella asioistaan työntekijän olematta paikalla. Joku muisteli, että Helmessä oli joskus pidettykin omaa vertaistukiryhmää ja se oli nähty hyvänä asiana. Tutkimukseen osallistuneiden Helmien toiveena oli nimenomaan osallistua erilaisiin vertaistukiryhmiin Mainiemessä.

Keskusteleminen naiseudesta, ja yhteinen pohdinta siitä, mitä naiseus kullekin merkitsee, on tärkeää. Aineistonkeruuprosessin aikana Helmien oman naiseuden määrittely kehittyi ja he alkoivat ajatella naiseuttaan ja sen elementtejä analyttisemmin. Naiseudesta keskusteleminen on haastavaa, mutta käsitteen avaaminen helpottuu toiminnallisten menetelmien herättämänä. Aineistonkeruuprosessissa näkyi kaikilla kerroilla naiseuden teemoihin orientoivan toiminnan merkitys, ja usein keskustelu alkoi jo toiminnan aikana. Myös etukäteen sovitut, selkeät keskusteluteemat pakottavat naiset määrittelemään omaa naiseuttaan sanallisesti, mikä edistää myönteisen naiseuden kokemuksen eheytymistä kuntoutumisprosessissa. Prosessin aikana Helmien oman naiseuden määrittely kehittyi ja he alkoivat ajatella naiseuttaan ja sen elementtejä analyttisemmin.

## 8. POHDINTA

Päihdeongelmaisen naisen haavoittunut minuus, naiseus ja itsetunto aiheuttavat huonommuuden tunnetta ja vaikuttavat lannistavasti useilla elämän osa-alueilla. Myös leimautumisen kokemus ja häpeä sisältävät niin suuria tunteita, että päihteistä irrottautuminen ja tunteiden kohtaaminen selvin päin tekee toipumisprosessista tuskallisenkin kokemuksen. Päihteettömyys, jonka kautta toipumisprosessi ja eheytyminen alkavat, nähtiin kuitenkin monen asian mahdollistajana, vaikka kuntoutumisen ajan kipuilu ristiriitaisine tunteineen tunnustettiin.

Jokaisella käyntikerrallani Helmessä naiset kertoivat eri yhteyksissä tulevaisuuden toiveistaan ja haaveistaan, ja siitä millaisia naisia he haluaisivat olla. Näitä kertomuksia yhdisti se, että lähes kaikki unelmat olivat realistisia toteuttaa ja saavuttaa päihteettömyyden myötä. Tämän asian oivaltaminen kuntoutumisen aikana Helmessä on mielestäni erittäin tärkeää ja jokaista Helmeä tulisikin kuntoutumisen aikana tukea ymmärtämään kohdallaan toipumisen tuomat konkreettiset mahdollisuudet unelmien toteuttamisessa. Sosiaalipedagogisesta, sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmasta merkityksellistä on asiakkaan oma oivaltaminen, mikä tuo osallisuuden kokemuksen omaan kuntoutumiseen ja voimaannuttaa asiakasta, ja siten vaikuttaa eheytymiseen myönteisemmin kuin ylhäältä alaspäin saneltu totuus.

Elämän praktiset toiminta-areenat määrittelevät usein laitospäätyjakson jälkeisen kuntoutumisen onnistuneisuutta. Särkelä (2001, 48) kuvaa, että toiminta-areenat ohjaavat toimintaedellytyksillään olennaisilla tavoilla ihmisen toimintoja. Kuntoutumisen aikana syrjäytymistä ja ongelmien syvenemistä voisi ehkäistä kartoittamalla myönteisiä, eteenpäin vieviä toiminta-areenoita, ihmissuhteita ja yhteisöjä. Sama pä-

tee myös yhteiskunnan marginaalista osalliseksi pyrkimisessä. Naiseuden ja myönteisen minäkuvan tukemisen näkökulmasta mahdollisuudet viettää aikaa yhdessä naisten kesken myös laitostuntoutusjakson jälkeen olisi hyvä kartoittaa kuntoutumisen aikana yhdessä Helmien kanssa, ja tehdä konkreettisia suunnitelmia siitä, millaisilla toiminta-areenoilla toimiminen kunkin Helmen kohdalla tukisi nimenomaan myönteistä naiseutta. Laitostuntoutuksen aikana arkielämän sujuvuuden ja kuntoutumisen tueksi suunnitellut rakenteet tukevat päihitteettömyyttä ja luovat pohjan naisidentiteetin vahvistamiselle. Kuntoutumisen kannalta merkityksellisten vertaistukiryhmien järjestämiseen tulisi Mainiemessä tämän tutkimuksen perusteella panostaa edelleen. Vertaistukiryhmiin kiinnittyminen jo laitosjakson aikana madaltaa kynnystä lähteä ryhmiin kotipaikkakunnalla. Päihitteettömyyttä ja toipumista tukevien rakenteiden siirtäminen arkielämään on ensiarvoisen tärkeää ja selkeät suunnitelmat edistävät tavoitteisiin pääsemistä.

Sosiologi Zygmunt Bauman tarjoilee teoksessaan Postmodernin lumo ajatuksia herättäviä näkökulmia identiteetistä. Yhteiskunnan jäsenyys ei hänen mukaansa länsimaissa enää nykyään edellytä yksilötasolla auktoriteettien hyväksymien identiteettien omaksumista kuten menneinä aikoina esim. suvun yhteiskunnallisen aseman tai valtiovallan edellyttämän mukaisesti, vaan yksilöllä on vapaus muodostaa identiteettinsä itse ja halutessaan muokata niitä koko elämänsä ajan (mt. 1996, 199- 201). Kuntoutumisen ja toipumisen aika avaavat naisille mahdollisuuden kokeilla erilaisia identiteettejä ja valita niistä itselleen sopivimmat. Baumanin (mt. 1996, 162) mukaan identiteettiä etsitään erityisen ahkerasti silloin kun siihen ei voi suhtautua levollisesti ja jolloin ihminen kokee sen sijoittuvan pikemminkin tulevaisuuteen, joka ei ole vielä käsillä, kuin menneisyyteen, jota on jo myöhäistä korjailla. Kuntoutumisen aikana voimaannuttavaa olisikin pyrkiä minuuden, identiteetin ja naiseuden rakentamiseen tulevaisuuden mahdollisuuksiin suunnaten, ja pyrkiä vapautumaan menneisyyden taakoista ja stigmoista. Yksilön kannalta merkityksellinen mahdollisuus pohtia ja tutkia omia identiteettejään on mahdollista Helmessä. Oman identiteetin kehitys ja erilaiset identiteetit elämän toiminta- areenoilla ovat kysymyksiä, joita olisi hyvä pohtia Helmen ryhmissä esimerkiksi siitä näkökulmasta, millaisien yhteisöjen jäsenyyden kautta kukin Helmi voisi kehittää identiteettejään kohti omien tavoitteiden mukaista identiteettiä.

Helmien kuvaukset poikien vapaammasta maailmasta lapsuudessa herättivät minussa paljon ajatuksia. Olin ennen tutkimustani ajatellut poikien seuran hakeutuvien tyttöjen olevan joko niin sanottuja poikatyttöjä, jotka halusivat tehdä nimenomaan poikien juttuja tai sitten poikiin ihastuneita ja heiltä huomiota hakevia tyttöjä. Tutkimuksen perusteella näyttäisi siltä, että poikien seuran hakeuduttiin myös ikään kuin pakoon tyttöydelle asetettuja rajoituksia ja odotuksia eikä niinkään siksi, että varsinaisesti itse poikien leikit olisivat olleet tyttöjen leikkejä kiinnostavampia. Tämä oli itselleni suurimpia opinnäytteeseeni liittyviä oivalluksia, ja mielestäni tutkimisen arvoinen näkökulma naiseuden kehittymisessä. Tyttöjen tarve hakeutua pois tyttöydelle ja naiseudelle asetetuista raameista jo lapsuudessa on pohdinnan arvoinen asia tämän päivän yhteiskunnassamme.

Yhteiskunnallisessa keskustelussa kritisoidaan nykypäivänä jatkuvasti median antaman naiskuvan ja naiseuteen liittyvien odotusten vaativuutta. Mainoksissa ja lehtikuivissa nainen esitetään kauniina, hyvävartaloisena, ja muodikkaana. Äitiys ja työura tulisi yhdistää sujuvasti. Toki myös puoliso pitää olla, mutta hänestäkään ei saa olla liian riippuvainen. Vaikka toisella aineistonkeruukerralla teimme lehtikuvista

kollaasin, eivät Helmet tuoneet juuri missään vaiheessa tutkimusta esiin ajatusta, kuinka kokevat naiseutensa median asettamien odotusten valossa. Myöskään se, miten televisiossa tai lehdissä nähdyt, usein tavoittamattomissa olevat, täydelliset vartalot ja elämät, ovat vaikuttaneet heidän naiseutensa rakentumiseen, ei noussut keskusteluun. Oman äidin ja saadun kasvatuksen suuri merkitys, etenkin niiden ollessa haavoittavia, taitaa usein tehdä median odotuksista toisarvoisia omaan naiseuteen nähden. Kun joutuu painiskelemaan oman perusturvallisuuden ja hyväksynnän kanssa tytöksi ja naiseksi kasvaessaan, vaikuttavat elokuvien näyttelijät ja lehtikuvien naiset ehkä niin kaukaisilta ja sadunomaisilta erilaisine elämineen, että ei tunneta edes painetta pyrkiä samaan.

Prosessissa itselleni olivat haastavia kysymykset, joihin liittyi vastakkainasettelua feminismiin ja Helmien omalle naiseudelle merkityksellisten asioiden välillä. Esimerkiksi kertomus siitä, että eräs Helmi kuori miehelleen perunat aterioille, aiheutti paljon keskustelua. Asia nähtiin naista alistavana miehen palvelemisena, johon ei kenenkään naisen enää nykypäivänä tulisi suostua. Pohtimatta jäi näkökulma, että nainen saattaa tuntea itsensä tärkeäksi tekemällä jotain hänen mukaansa naiseuteen kuuluvaa. Jos jollekin oman naiseuden suurimpia mittareita on kotitöistä ja perheestä huolehtimisesta selviytyminen, ja hän kokee itselleen mielekkäänä perunoiden kuorimisen toisen puolesta, on syytä pohtia syitä toisten naisten tuomitsevaan asenteseen. Ehkä taustalla kytee pelko saavutettujen oikeuden menettämisestä, joku kokee, että suhteellisen lähellä historiassamme vallinnut yksinomaan naisten velvollisuus huolehtia kaikista kotitöistä voi yksittäisten naisten toiminnalla nakertaa työllä ja tuskalla saavutettua tasa- arvoa.

Ihmisen näkeminen sukupuolisidonnaisesti ei ole välttämättä tasa- arvoa edistävä katsantokanta. Kaikki eivät halua tulla kohdatuiksi sukupuolensa kautta. Kaksi tutkimukseen osallistuneista Helmistä toi esiin tätä näkökulmaa aineistonkeruukerroilla. Sukupuolten väliseen tasa- arvoon perustuva naisnäkökulman korostaminen ja sukupuolittunut ajattelu voivat loukata ihmisiä, jotka eivät halua korostaa sukupuoltaan identiteettinsä merkittävänä tekijänä. Ymmärtääkseni seksuaalisten vähemmistöjen tasavertaista asemaa yhteiskunnassamme vastustavat ovat usein juuri stereotyyppisten sukupuolisidonnaisten roolien kannattajia. Kaikille naisille ei ole tärkeää tuntea olevansa nainen, on naisia, jotka eivät halua tulla kohdatuiksi sukupuolensa vaan persoonansa kautta.

Opinnäytetyöni nostatti useita ituja, jotka kaipaisivat lisää tutkimista. Yksi mielenkiintoisimmista lisätutkimuksen aiheista olisi tyttöjen ja poikien kasvatuksellisten erojen ja tyttöjen kasvattamisen vaikutus naiseuden rakentumiseen erityisesti ennaltaehkäisevän päihdetyön näkökulmasta. Vaikka tuskin kenellekään kehittyy päihdeongelmaa sen vuoksi, että häneltä on kielletty huulipunaa käyttö alakouluikäisenä, voivat naiseutta haavoittavat tekijät muodostaa niin sanotun lumipalloefektin kasautessaan elämän aikana. Naiseutta haavoittavat tekijät voivat olla tekijöitä, jotka eivät liity turvattomiin ja kehitystä vaarantaviin kotioloihin. Sinänsä mitättömiltä vaikuttavat asiat, kuten lapsuudessa saatu vanhempien käsky poistaa kauniisti laitettut kynsilakat tai pestä pois iloa ja hyvää oloa tuova hillitty meikki olivat Helmien mielessä vielä aikuisuudessakin. Jokaisen tyttöjä kasvattavan tulisikin muistaa, että tyttönä tehdyt meikkaus- ja pukeutumiskokeilut ovat merkittävä osa naiseksi kasvamista etenkin niillä, jotka näkevät ulkoisen naiseuden ilmentämisen tärkeänä osana identiteettiään.

Heittäydyin sydämelläni mukaan tutkimusprosessiin välillä nauraen katketakseni ja välillä liikutuksesta kyynelehtien. Koin prosessin aikana Helmessä naisten välistä yhteenkuuluvuuden tunnetta ja pääsin osalliseksi Helmi-yhteisön eheyttävää ilmapiiriä. Haluan kiittää Helmiä luottamuksesta ja avoimuudesta. Tosi on tarua ihmeellisempää.



## LÄHTEET

- Anttila, P. 1997. Tutkimisen taito ja tiedonhankinta. Taito- taide- ja muotoilualojen tutkimuksen työvälineet. Helsinki: Gummerrus Kirjapaino Oy.
- Auvinen, A. 1994. Naisten kesken: juomisesta, naiseudesta, elämästä. Raportteja 164. Stakes. Helsinki: Kirjapaja.
- Bauman, Z. 1996. Postmodernin lumo. Tampere: Vastapaino.
- Castells, M. 2000. The power of identity. Padstow, Cornwall, Great Britain: T.J. International Limited.
- Crabtree, F. & Miller, W.L. (edit.) 1992. Doing qualitative research: multiple strategies. Newbury Park, California, USA: Sage Publications Inc.
- Creswell, J.W. 1997. Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions. Thousand Oaks, California, USA: Sage Publications Inc.
- Eliasson, M. & Carlsson, M. 1993. Naisen psykologia. Helsinki: Lademann.
- Eskola J. & Suoranta J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Fröjd, S., Kaltiala-Heino, R., Ranta, K., von der Pahlen, B. & Marttunen, M. 2009. Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö. Tietoa vanhemmille ja nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Hiltunen, T. & Kujala, V. 2007. Sininauhaliitto. Minä kasvan. Teemoja naisen kasvuun ja riippuvuuksista toipumiseen. Helsinki: Otavan Kirjapaino Oy.
- Hiltunen, T., Kujala, V. & Mattila K-P. 2005. Näkyvä piilo. Päihdeongelmaisen naisen matka haavoittuneesta lapsuudesta eheyteen. Sininauhaliitto. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammer-Paino Oy.
- Holmila, M. 1992. Kulkurin valssi on miesten tanssi. Naiset alkoholin suurkuluttajina. Alkoholipoliittinen tutkimuslaitos. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Holopainen, K. 1998. Äitiys on mahdollisuus. Päihdeongelmaisten äitien kuntoutus Oulunkylän ensikodissa. Ensi- ja turvakotien liiton julkaisu 17. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto ry.
- Inkinen, M., Partanen, A., Sutinen, T. 2000. Päihdehoitotyö. Helsinki: Tammer-Paino Oy.

Kaltiala-Heino R., Poutanen O. & Välimäki M. 2001. Sairauden häpeällinen leima. Aikauskirja Duodecim. Viitattu 19.5.2010.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00080&p\\_teos=onn&p\\_selaus=9529](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00080&p_teos=onn&p_selaus=9529)

Kaipio, K. 1999. Kasvattava yhteisö. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Keltinkangas- Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Kirkpatrick, J. 2000. Täyskäännös, uutta toivoa päihderiippuvaisille naisille. Helsinki: Otavan kirjapaino Oy.

Kojo, R.O. 1998. Eroon viinasta. Helsinki: Otavan Kirjapaino.

Kristeri, I. 1995. Haavoittunut vanhemmuus. Hoida itseäsi, autat lastasi. Helsinki: Kirjapaja.

Kujasalo, A. & Nykänen, H. 2005. Viinin viemää. Nainen alkoholin ansassa. Helsinki: Kirjapaja.

Kulmala, A. 2006. Kerrottuja kokemuksia leimatusta identiteetistä ja toiseudesta. Acta Electronica Universitatis Tampensis; 523. Tampere: Tampereen yliopisto, pdf-tiedosto. Viitattu 3.7.2010. <http://acta.uta.fi/pdf/951-44-6615-2.pdf>

Kuusisto, K. 2010. Kolme reittiä alkoholismista toipumiseen: Tutkimus muutoksesta hoidon ja vertaistuen avulla sekä ilman professionaalista hoitoa. Acta Electronica Universitatis Tampensis; 928. Tampere: Tampereen yliopisto, pdf-tiedosto. Viitattu 3.7.2010. <http://acta.uta.fi/pdf/978-951-44-7957-1.pdf>

Metsämuuronen, J. 2000. Laadullisen tutkimuksen perusteet, Metodologia-sarja 4. Vori, Viro: Jaabes Ou.

Mononen-Mikkilä, P., Perttu, S. Rauhala, R. Särkkälä, P. 2005. Päänavaus selviytymiseen. Väkivaltaa kokeneiden naisten käsikirja. Jyväskylä: Gummerus.

Murto, K. 1997. Yhteisöhoidon suuntauksia. Jyväskylä: Gummerrus kirjapaino Oy.

Ruisniemi, A. 2006. Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa. Yhteiskuntatieteet, Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteet. Acta Tampensis. Tampere: Tampere University Press.

Saaranen-Kauppinen A. & Puusniekka A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere : Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 3.7.2010. <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>.

Saarelainen, R., Stengård, E & Vuori-Kemilä, A. 2003. Mielenterveys- ja päihdetyö. Helsinki: WS Bookwell Oy.

Saarnio, P. 2004. Yhteiskuntapolitiikka. Päihdeongelmista toipumisen punaista lankaa punomassa. Viitattu 26.5.2010

<http://yp.stakes.fi/NR/rdonlyres/408F8B7C-EA71-4205-B81A-6A5038060E84/0/304saarnio.pdf>

Stakes. 2007. Päihdetilastollinen vuosikirja 2007. Alkoholi ja huumeet. Vaajakoski: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Särkelä, A. 2001. Välittäminen ammattina. Tampere: Vastapaino.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2009. Naisten humalajuominen lisääntynyt voimakkaasti 2000- luvulla. 2009. Viitattu 18.5.2010.  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tiedote?id=18797](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=18797)

Varto J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Väyrynen, S. 2007. Usvametsän neidot. Tutkimus nuorten naisten elämästä huume-kuvioissa. Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteet. Acta Universitatis Lapponiensis 118. Väitöskirja.

## Aineistonkeruun kertojen kuvaukset.

### 1. Kerta 27.1.2010

”Minä, naisena”

Toiminnallinen osuus: Omakuva luonnollisessa koossa

Tehdään kuvat omasta itsestä jättipaperille. Ensin jakaudutaan pareiksi, ja parit piirtävät maassa suuren paperin päällä makaavan parin ääriviivat paperiin. Jokainen alkaa työkennellä oman omakuvansa kanssa haluamallaan väreillä tai maaleilla ja kuvaa oman itsensä ja naiseutensa paperille haluamallaan tavalla joko abstraktein tai konkreettisin kuvauksin. Lopuksi esitellään työt muille, keskustellaan ja annetaan positiivista palautetta.

Keskustelussa mm.

- mitä on naiseus
- oma naiseuteni
- itsetunto, itsetuntemus
- sisäinen ja ulkoinen naiseus

Yhteisen kahvihetken aikana hemmotellaan itseämme maistelemalla suklaata.

Tarvitaan:

- jättipaperit
- kynät, maalit
- suklaata, esim. paria eri tummaa suklaata, yksi maitosuklaa ja yksi valkosuklaa

## **2. Kerta 10.2.2010**

”Ulkoapäin tuleva naisen malli”

Kollaasi lehtikuvista

Etsitään lehdistä kuvia, jotka kuvaavat jotenkin osallistujia naisina myönteisellä tavalla. Sommitellaan ja liimataan leikkeet omalle kartongille, voidaan aikataulun suodessa koristaa työtä esim. värittämällä tai piirtämällä. Esitellään muille oma työ, keskustellaan ja annetaan positiivista palautetta

Tarvitaan:

- naisten lehtiä, lehtiä
- sakset jokaiselle
- liimaa
- värikyniä
- A3 tai A2- paperit tai kartongit kollaasin pohjiksi

Keskustelussa:

- naiseuden rakentumiseen vaikuttaneet tekijät
- naisen malli ja odotukset

## **3. Kerta 17.2.2010**

”Naiseuden myönteisen kokemuksen ja rakentumisen tukeminen”

Käsihoito

Jakaudutaan pareihin ja tehdään hierova käsihoito tuoksuvaa öljyä ja suolaa käyttäen ohjaajan samalla neuvoen.

Keskustelussa:

- mitkä asiat ovat tukeneet/ häirinneet myönteistä naiseuttani
- mikä Helmessä tulee myönteistä naiseutta
- miten Helmestä lähtemisen jälkeen voisi hoitaa omaa naiseutta

Päätetään kerta ja samalla koko yhteinen matkamme naiseuteemme ”Kuningattaren tuoliin”. Istutaan jokainen vuorollaan kuningattaren tuoliin kruunu päässä. Kuningatar sulkee silmänsä. Toiset kiertävät ympärillä kuningattaren tuolin ympärillä ja kuiskailevat hänelle kuin Prinsessa ruususen haltiakummit kaikkia hyviä asioita, joita hänelle toivotaan.

Tarvitaan:

- tuoksuöljy
- suola
- käsipyyhepaperia
- kruunu